

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Институт психологии  
Кафедра психологии образования

## **КОРРЕКЦИЯ КИБЕРАДДИКЦИИ У ПОДРОСТКОВ**

Выпускная квалификационная работа

Направление 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование

Профиль – Психология образования

Квалификационная работа  
допущена к защите  
зав.кафедрой:

\_\_\_\_\_  
(подпись) Н. Н. Васягина  
\_\_\_\_ 2018 г.

Руководитель ОПОП:

\_\_\_\_\_  
(подпись) Н. Н. Васягина

Исполнитель:  
Щербачева П.П.,  
студент 401 гр.

\_\_\_\_\_  
подпись

Научный руководитель:  
Н. А. Устинова,  
канд. психол. наук, доцент  
кафедры психологии  
образования

\_\_\_\_\_  
(подпись преподавателя)

Екатеринбург 2018

## **Оглавление**

<b>Введение .....</b>	<b>3</b>
<b>1. Теоретический анализ проблем коррекции кибераддикции у подростков .....</b>	<b>6</b>
1.1. Проблема кибераддикции в зарубежной и отечественной психологии..	6
1.2. Особенности кибераддикции в подростковом возрасте.....	15
1.3. Анализ подходов к коррекции зависимого от компьютерных игр поведения подростков .....	22
<b>Выводы по главе .....</b>	<b>29</b>
<b>Глава 2. Опытнo-поисковая работа по коррекции кибераддикции у подростков .....</b>	<b>31</b>
2.1 Организация и методы эмпирического исследования. Результаты первичной диагностики .....	31
2.2 Описание программы коррекции кибераддикции у подростков .....	37
2.3 Анализ результатов формирующего эксперимента.....	50
<b>Выводы по главе .....</b>	<b>56</b>
<b>Заключение.....</b>	<b>58</b>
<b>Список литературы .....</b>	<b>61</b>
Приложение .....	67

## **Введение**

К 2018 году компьютерная техника достигла высокого уровня развития, что позволяет программистам разрабатывать очень реалистичные игры с хорошим графическим и звуковым оформлением, доходящим до эффекта полного погружения в виртуальную реальность игры. С каждым скачком в области развития компьютерных технологий растет количество людей, начинающих испытывать зависимость от виртуальных игр. Медики и психологи назвали данный вид поведения кибераддикцией, а людей, страдающих данной зависимостью — кибераддиктами.

Наиболее уязвимыми для формирования компьютерно-игровой зависимости являются подростки: в этот период человек обретает пути и способы грамотной адаптации в социуме, у него формируется мировоззренческая картина и все, что он впитает в себя, будет определять его жизненную позицию и способы поведения в обществе. [13]

**Актуальность** данной работы обусловлена тем, что в современном обществе кибераддикция значительно распространена среди подросткового поколения. Личность в подростковом возрасте воспринимает виртуальную реальность с низкой критичностью, полностью погружаясь в искусственное пространство. Потребность в самореализации наравне с условиями и специализацией игровой деятельности и компьютерной среды делают уход в «киберпространство» распространенной формой подросткового поведения. Именно поэтому необходимо проводить коррекционную работу с детьми на ранних этапах развития зависимости. Для эффективности работы следует сосредотачивать коррекционные воздействия на купировании причин кибераддикции, а не на нивелировании симптомов.

Исследования кибераддикции проводились как в Америке, так и в Европе. Зависимость от компьютерных игр изучали зарубежные и отечественные психологи Шоттон М., Текл Ш. Больбот Т. Ю., Юрьева Л. Н., Кимберли Янг. Исследования этих авторов указывают на то, что на

формирование данной зависимости влияют не только желание и острая необходимость в уходе от реальности, потребность идентификации себя с персонажем компьютерной игры, но и индивидуальные особенности человека.

В отечественной психологии изучением проблемы кибераддикции в подростковом возрасте занимались Евдокимов В. И, Зайцев В. В, Карвасарский Б. Д, Рыбников В. Ю, Кравцова Е. Е., Максимов А. А., Иванов М. С., Котляров А. В. В основе своих работ они использовали исследования игровой деятельности в рамках культурно-исторического подхода Л.С. Выготского. Проблемой коррекции кибераддикции в подростковом возрасте занимались психологи Алекс С. Холл, Джеффри Парсонс, Кулаков С. А., Сирота Н., Ялтонский В.

**Объект:** зависимое от компьютерных игр поведение подростков.

**Предмет:** коррекция кибераддикции у подростков.

**Цель исследования:** исследовать и скорректировать зависимое от компьютерных игр поведение подростков.

**Задачи:**

1. На основе теоретического анализа определить содержание и структуру кибераддикции.
2. Выявить и описать факторы, влияющие на формирование кибераддикции у подростков.
3. Эмпирически выявить уровень сформированности кибераддикции у подростков.
4. Проверить эффективность программы коррекции зависимого от компьютерных игр поведения подростков.
5. Провести анализ полученных результатов.

Были использованы следующие **методы для исследования:**

– обзорно-аналитическое теоретическое исследование психологической литературы по изучаемой проблеме;

– Методики Рыбалтович Д.Г. Модифицированный тест на Интернет-зависимость (Кимберли Янг) в адаптации В.А. Буровой (Лоскутовой) «Определение игровой зависимости»; Котлярова А.В. «Определение зависимости от компьютерных игр».

– методы математической статистики (Т-критерий Вилкоксона).

**Гипотеза:** проведение программы коррекции кибераддикции у подростков будет способствовать устранению психологических причин зависимости, обеспечит комплексное систематическое воздействие на самооценку, навыки саморегуляции, рефлексии и межличностного взаимодействия, а также на развитие социальной адаптации.

**Теоретико-методологической основой работы** являются основные аспекты изучения игровой деятельности в рамках культурно-исторического подхода (Л.С. Выготский); концептуальные положения системно-деятельностного подхода (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.); представления о психологических особенностях подростков (Л.С. Выготский, Д. Б. Эльконин, Л. И. Божович, Ж. Пиаже и др.); исследования по компьютерной зависимости и методы ее коррекции (Кимберли Янг); основные аспекты изучения кибераддикции (Шоттон М., Текл Ш. Больбот Т. Ю., Кравцова Е. Е., Максимов А. А., Иванов М. С., Котляров А. В, Кимберли Янг и др.); разработка программ коррекции зависимости от компьютерных игр (Рыбалтович Д. Г.).

**Практическая значимость** результатов исследования заключается в том, что разработанная программа может быть использована в образовательных учреждениях психологами и педагогами для коррекции зависимого от компьютерных игр поведения подростков.

**Структура.** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, содержит библиографию из 50 наименований, в том числе 3 – на иностранном языке, 3 приложения. Объем работы составляет 107 страниц. В работе результаты исследования отражены в 8 рисунках, 6 таблицах.

## **1. Теоретический анализ проблем коррекции кибераддикции у подростков**

### **1.1. Проблема кибераддикции в зарубежной и отечественной психологии**

В психологии аддикцию определяют как навязчивую потребность, состояние сознания человека, характеризующееся стремлением к изменению действительной реальности. Слово происходит от английского addiction – зависимость, пагубная привычка. Аддиктом называют человека, который путем изменения состояния сознания изменяет и действительность, то есть деформирует типичный уклад жизни под свою зависимость.

Аддиктивное поведение определяется как один из типов девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием систематического стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема химических веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития интенсивных эмоций.

Формы проявления аддиктивного поведения разнообразны. По происхождению можно выделить следующие виды аддикций:

- химические – никотиновая зависимость, наркомания, токсикомания, алкоголизм;
- нехимические – компьютерная зависимость, Интернет-зависимость, зависимость от компьютерных или азартных игр, трудового гололизма, сексуальная зависимость и т.п.;
- нарушения пищевого поведения – аддиктивное голодание или переедание;
- патологическая увлеченность каким-либо видом деятельности, приводящее к полному игнорированию или усугублению имеющихся жизненных трудностей – религиозная аддикция и т.п.

На данный момент большинство западных исследователей ставят игровую аддикцию в один ряд с классическими аддикциями, такими как алкоголизм и наркомания, и применяют по отношению к ней схожие методы терапии [25]. В Америке, Европе и Корее существуют специализированные психологические центры, которые занимаются коррекцией компьютерно-игровой зависимости. Однако, люди, избавившиеся от такого рода зависимости, практически не пользуются компьютерами, а в некоторых случаях у них возникают иные проблемы, касающиеся алкогольной или наркотической зависимости, зависимости от азартных игр. Помимо этого слабо изучены механизмы и основания возникновения зависимости от компьютерных игр, следовательно, нет адекватных эффективных методов ее предупреждения. Исходя из этого, можно предположить, что решение проблемы людей с кибераддикцией невозможно вне рамок общей теории и методологии игровой деятельности. Анализ исследований игровой деятельности в рамках культурно-исторического подхода Л.С. Выготского позволил сделать два важных заключения, непосредственно связанных с проблемой компьютерных игр и особенностями людей, имеющих кибераддикцию.

Во-первых, идея Кравцовой Е. Е. о двусубъектности игры [16] применительно к проблеме, лежащей в основе данной работы, означает, что человек, играющий в компьютерную игру, должен, с одной стороны, реализовать ее на компьютере, а с другой стороны, быть независимым от него. Иными словами, если человек действительно погружается в компьютерную игру, то его позиция как «пациента» связана с сюжетом, разворачиваемым на компьютере, определенной ролью и т. п. Но одновременно он должен не потерять позицию «играющего», позволяющую ему не «остаться» в игре. Во-вторых, обнаружилось, что игра обеспечивает развитие произвольности лишь в том случае, когда существует так называемый субъект игровой деятельности.

Субъект игровой деятельности, по мнению Новиковой Т. С., отражает произвольность игровой деятельности. То есть, овладевая игрой, человек постепенно приобретает способность управлять ею. Однако становление и развитие субъекта игровой деятельности несколько запаздывает по отношению к развитию собственно игры. Иными словами, сначала человек учится играть и только потом у него возникает субъект игровой деятельности. Уровень развития игровой деятельности, как следует из исследований Кравцовой Е. Е., связан с двумя факторами – с преобладающим видом игры и со способностью человека создавать воображаемую ситуацию. Субъект, имеющий произвольность по отношению к игре, должен подчинять игру определенным нормам, законам, правилам. При этом нужно отметить, что, как подчеркивал Выготский Л. С., любая игра содержит внутри себя правило. [5] Из этого следует, что в произвольности по отношению к игровой деятельности правила внутри игры должны подчиняться каким-то внешним правилам, гораздо более реальным и конкретным.

Проанализировав понятие аддикция, виды аддиктивного поведения, а также данный подход к игровой деятельности можно сделать вывод, что кибераддикция - форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении компьютерными играми; подчиненность своего выбора внешней ложной цели – достижению прогресса в виртуальной игровой реальности. Впервые эта зависимость была описана в середине 1990-х годов психиатром Айвеном Голдбергом и клиническим психологом Кимберли Янг [31] как одна форм интернет-аддикции, так как, по их мнению, игровая зависимость возникает вследствие участия в ММОГ (Многопользовательских Онлайн Играх).

Основополагающим критерием игровой аддикции Голдберг считал появление принципиально новых переживаний реальности (состояния искусственной реальности). Он утверждал, что главным отличием игровой реальности от материальной действительности является отсутствие ограничений как физического (например, обратимый ход времени), так и



морально-социального порядка (например, снятие табу на разрушительные действия, поскольку уничтожаются условные, несуществующие объекты). В этом плане игровая реальность является упрощенной моделью действительности.

В связи с актуальностью проблемы зависимости от компьютерных игр проводилось множество исследований по данной теме в Германии, Великобритании, Америке [50]. Немецкие исследователи университета Charite провели эксперимент, в ходе которого группе из 20 подростков показывали кадры из любимых игр. Их реакция оказалась похожей на реакцию людей, подверженных химическим аддикциям, когда они видели желаемый объект. Исследования университета «Nottingham Trent University» под названием International Gaming Research Unit показали, что 12% от контрольной группы из 7000 человек имеют признаки зависимости от ММОГ. [24]

Британский терапевт Стив Поуп в статье Game addiction из газеты Lancash Evening Post утверждает, что в сложных случаях кибераддикции люди отказываются от реализации социальных контактов, у них наблюдаются нарушения в питании, отказываются от получения образования, у них повышается агрессивность, склонность к насилию и подобные негативные факторы.

Обобщив результаты разных исследований, Чудова Н. В. в 2002 году составила общий список черт игрового аддикта. В него вошли такие особенности, как сложности в принятии своего физического «Я», в непосредственном общении, чувство одиночества и недостатка взаимопонимания, эмоциональная напряженность и некоторая склонность к негативизму. Также к описанию портрета кибераддикта можно добавить наличие хотя бы одной фрустрированной потребности, независимость, которая выступает как особая ценность, недифференцированные, завышенные или даже нереалистичные представления об идеальном «Я», заниженную самооценку, склонность к избеганию ответственности.

Наибольшую опасность, по мнению психолога Иванова М. С., представляют собой ролевые игры, поскольку сама механика игры состоит в погружении человека в игру, потере индивидуальности и отождествлении себя с компьютерным персонажем. Исследователь выделяет собственные критерии опасных ролевых игр, во-первых, это сила эффекта погружения, во-вторых, отсутствие элемента азарта или значительное уменьшение его значения [12]. Иванов считает, что игровые аддикты нуждаются в психологической помощи, так как их основные проблемы — сложности в межличностном взаимодействии, низкая самооценка, потеря смысла жизни и деформация обычных человеческих ценностей. Появляются и другие трудности — нестабильное настроение, сниженная активность, повышенный уровень тревожности и социальная дезадаптация.

Психолог также выделил динамику развития компьютерной зависимости, разделив её на четыре стадии: первоначально происходит процесс адаптации (стадия легкой увлечённости), затем наступает период резкого роста, быстрого формирования зависимости (стадия увлечённости). В результате зависимость достигает максимума, величина и характер которых зависит от индивидуальных особенностей личности и факторов среды (стадия зависимости). Далее сила зависимости на определенный промежуток времени остается устойчивой, а затем идет на спад и опять же фиксируется на определенном уровне и остается устойчивой в течение длительного времени (стадия привязанности). Иванов в качестве решающего фактора, определяющего зависимость, называет невозможность полного отказа от компьютерных игр, несмотря на осознание бесполезности игрового процесса. Сам механизм состоит в «уходе от реальности» и «принятии роли», то есть обособление от реальных проблем и отождествление себя с персонажами.

Ниже представлена классификация компьютерных игр, разработанная психологом Шмелевым в 2005 году.

Ролевые компьютерные игры – их основной особенностью является наибольшее влияние на психику играющего, наибольшая глубина погружения в игру, а также мотивация игровой деятельности, основанная на потребностях принятия роли и ухода от реальности. Здесь выделяется три подтипа по характеру своего влияния на играющего:

- игры от первого лица – наибольшая сила погружения в измененную реальность. Специфика заключается в том, что данный вид провоцирует играющего к полной идентификации с компьютерным персонажем, к полному вхождению в роль. У человека появляется мотивационная включенность в сюжет игры;

- игры от третьего лица – по сравнению с предыдущим типом глубина вхождения в виртуальность уменьшается, однако, игрок также управляет действиями персонажа, напрямую наблюдая последствия, что также обуславливает эмоциональную идентификацию и мотивацию;

- руководительские игры - играющему предоставляется право руководить деятельностью подчиненных ему компьютерных персонажей. В этом случае играющий может выступать в роли руководителя различной специфики: от командира армейского отряда до божественного создания, руководящего историей. Это единственный класс ролевых игр, где роль не задается конкретно, а воображается играющим. Однако, мотивационная включенность в игровой процесс и механизм эмоционального отождествления с персонажем не менее сильны. Акцентирование предпочтений играющего на этом типе можно рассматривать как компенсацию потребности в доминировании и власти;

Неролевые компьютерные игры - играющий не принимает на себя роль компьютерного персонажа, вследствие чего психологические механизмы формирования зависимости и влияние игр на личность человека менее сильны. Мотивация игровой деятельности основана на азарте самого процесса прохождения игры и (или) набора очков.

Выделяется несколько подтипов:

- аркады - психологическая зависимость от этих игр чаще всего носит кратковременный характер, суть прогресса заключается в быстром передвижении, ловкой стрельбе, сборе различных призов, управляя при этом персонажем или транспортным средством;

- головоломки - к этому типу игр относятся компьютерные варианты различных настольных игр, а также разного рода головоломки, реализованные в виде компьютерных программ. Мотивация, основанная на азарте, сопряжена здесь с желанием доказать свое превосходство над искусственным интеллектом;

- игры на быстроту реакции - отличие от аркад в том, что они не имеют сюжетной линии и, как правило, совершенно абстрактны, никак не связаны с реальной жизнью. Наблюдается мотивация, основанная на азарте, потребности пройти игру, набрать большее количество очков, которая может формировать устойчивую психологическую зависимость;

- компьютеризированные варианты традиционно азартных игр (карточные игры, рулетка, игровые автоматы) - психологические аспекты формирования зависимости от этих компьютерных игр и их реальных аналогов сходны.

Опосредствованная Интернетом игровая деятельность многообразна. Наибольшую популярность приобрели Massively multiplayer online role-playing game (массовые многопользовательские онлайн игры) [22], представляющие собою огромные виртуальные миры с большим количеством персонажей. Современные решения в аудиовизуальном оформлении виртуального мира способствуют максимальному погружению игрока в искусственную реальность.

В качестве физиологического механизма формирования зависимости лежит стимуляция центра удовольствия (общий термин для ряда структур мозга, стимулирование которых приводит к чувству наслаждения), вследствие чего происходит выброс нейrogормонов. Зависимость от такой стимуляции колоссальна. Так, исследования на крысах показали, что

стимуляция центра удовольствия заставляет их отказаться от еды. В результате, крысы умирали от истощения, отказываясь от еды, лишь бы не лишиться удовольствия [10]. Таким образом, игра стимулирует центр удовольствия, поэтому человек идет на все, чтобы снова погрузиться в нее. Зависимость формируется постепенно, в результате человек может проводить за компьютером часы и дни, полностью погружаясь в виртуальные миры.

Так же существует два основных психологических механизма образования зависимости от ролевых компьютерных игр: потребность в уходе от реальности и в принятии роли персонажа. Когда подросток только начинает играть в компьютерные игры, включаются механизмы формирования зависимости, и в дальнейшем та потребность, на которой основан превалирующий механизм, принимает первостепенное значение в мотивации игровой деятельности.

Эти механизмы всегда работают одновременно, но один из них может превосходить другой по силе влияния на формирование зависимости. Оба механизма основаны на процессе компенсации негативных жизненных переживаний. Необходимо помнить, что следствием развития этих двух механизмов через постепенное прохождение стадий зависимости, в конечном итоге является стадия полного отторжения реальности и погружение в виртуальность до степени, представляющей собой опасность для психического и физического здоровья игрока.

Психологические аспекты механизма ухода от реальности основаны на естественном стремлении человека избавиться от разного рода проблем, связанных с повседневной жизнью. Ролевая компьютерная игра является простым и доступным способом моделирования другого, комфортного мира. В основе механизма принятия роли лежит стремление к идентификации с компьютерным персонажем, которая позволит человеку удовлетворить потребности, фрустрируемые в реальной жизни.

По мнению Шапкина С. А. и Мартыновой О. С., зависимость от компьютерных игр в большей степени определяется не полом или родом занятия человека, а определенным складом личности [26]. В реальной жизни кибераддикты испытывают серьезные проблемы в общении с другими людьми, это люди с заниженной самооценкой. Внутреннее одиночество и стремление к самоутверждению становятся основанием ухода в виртуальную реальность. Также к причинам возникновения компьютерной игромании можно отнести азартность подростка, высокую возбудимость нервной системы, слабость волевых процессов.

Проанализировав современные подходы к исследованию механизмов формирования кибераддикции, были выделены психологические факторы ее формирования, которые способствуют развитию игровой компьютерной зависимости в подростковом возрасте [17]:

1. Индивидуально - личностные факторы. Умственные способности, самооценка, коммуникативные способности, склонность к риску, субъектность, тревожность, волевой потенциал.

2. Факторы социального окружения: детско-родительские отношения, отношения с одноклассниками (статус и место в группе), круг общения вне школы.

При анализе исследований индивидуально–личностных факторов было выявлено, что подростки с высокой степенью игровой компьютерной увлеченности имеют более низкие показатели интеллектуальных способностей, чем их сверстники. Это связано с тем, что компьютерные игры, разработанные по определенному сценарию, не могут полноценно отобразить жизненные ситуации, не содержат нравственные задачи, а также с тем, что в своей основе компьютерные игры деструктивны, так как требуют от игрока использования жизненных ресурсов ради иллюзорных достижений. Также такие подростки менее уверены в себе и менее общительны. Подростки, не прошедшие ролевую идентификацию в социальной действительности, находят свой образ в игре.

## **1.2. Особенности кибераддикции в подростковом возрасте**

Проблеме подросткового кризиса уделяется немало внимания: наиболее известны работы таких психологов, как К. Юнг, Р. Ассаджиоли, Дж. Кэмпбелл, С. Гроф. По их мнению, кризисы представляют собой внезапные изменения психической структуры, своеобразные кризисы роста. Момент кризиса переживается очень остро: в это время в психике возникает острый внутренний конфликт как между сознанием и бессознательным, так и между различными частями бессознательного. Личность распадается на враждующие между собой силы, и психика теряет первоначальную целостность.

Подростковый возраст охватывает период от 11 до 15 лет и является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей. Это пора достижений, стремительного приобретения знаний, умений, становления нравственности и открытия «Я», обретение новой социальной позиции. Помимо этого, это возраст потерь детского мироощущения, более беззаботного и безответственного образа жизни, пора мучительных и тревожных сомнений в себе и в своих возможностях.

Данный возраст считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни. Кризис подросткового возраста связан с изменением социальной ситуации развития и ведущего вида деятельности. В подростковом возрасте социальная ситуация развития представляет собой переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости. Подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью. Если у младших школьников ведущей деятельностью является учебная, то в подростковом возрасте она сменяется на интимно-личностное общение.

Многие особенности поведения подростка связаны не только с психологическими изменениями, но и с изменениями, происходящими в организме ребенка. Половое созревание и неравномерное физиологическое

развитие подростка обуславливают многие его поведенческие реакции в этот период. Подростковый возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения. Поведение подростков зачастую бывает непредсказуемым, за короткий период они могут продемонстрировать абсолютно противоположные реакции.

Стремительное развитие сознания и самосознания обуславливает интерес к себе, поэтому ребенок в подростковом возрасте склонен к уходу в себя, чрезмерно самокритичен и чувствителен к посторонней критике. Поэтому любая оценка со стороны значимых взрослых может вызвать бурную и непредсказуемую реакцию.

Именно возрастные кризисы являются наиболее нестабильными ситуациями для возникновения компьютерной игромании, особенно подростковый. Проблема влияния компьютерных игр на подростка очень обширна и многогранна, все игры не одинаковы не только по задействованным в их процессе психическим функциям, но и по силе и глубине своего влияния на личность человека, а также по психологическим механизмам формирования зависимости. Именно поэтому кибераддикция может так сильно влиять на подростков. Игрок начинает идентифицировать себя с главным персонажем игры. Подобная идентификация может быть опасна, поскольку она приводит к психической инфляции, состоянию расширения личности за индивидуальные границы, в результате которого субъект испытывает высокое чувство своей идентичности, которое не отвечает реальному положению вещей [18]. Идентификация с персонажем препятствует личностному развитию ребенка.

Можно сказать, что в искусственной реальности игрок обучается преодолевать страх (визуальный и слуховой). В этом плане ребенок, область взаимодействия с окружающим миром которого связана с негативными переживаниями, будет играть для того, чтобы получить «терапевтический», безболезненный опыт побед и успешного взаимодействия с игроками.



Подростки с высокой степенью компьютерной увлеченности отличаются в недостаточной степени развитым самообладанием и самоконтролем в процессе деятельности. У компьютерных игроков слабо сформирована способность к рефлексии, являющаяся средством самопознания, в жизненных ситуациях они затрудняются вариативно выбирать виды деятельности, круг общения и способы самовыражения. Волевые качества у подростков с предрасположенностью к зависимости значительно ниже, чем у их сверстников.

У подростков с высокой степенью игровой компьютерной увлеченности более высокий статус, чем у подростков с низкой степенью. Одной из форм удовлетворения потребности во внимании и самореализации может являться стремление к достижению все более и более высоких результатов в компьютерной игре и, как следствие, повышение своего статуса в среде сверстников.

У большинства подростков с игровой зависимостью без объективных причин снижен общий фон настроения. Понижение настроения при окончании игры объясняется самими причинами игровой потребности — уходом от реальности и принятием роли. Для игрового аддикта реальный мир скучен, неинтересен и полон опасностей, т. е. большинство подростков-аддиктов плохо адаптируются в социуме. Вследствие этого ребенок пытается жить в другом мире — виртуальном, где все дозволено, где он устанавливает правила игры.

Подростки с высокой степенью компьютерной увлеченности отличаются не достаточно развитым самообладанием и самоконтролем в процессе деятельности. У компьютерных игроков слабо сформирована способность к рефлексии, которая является средством самопознания, в жизненных ситуациях они затрудняются в выборе видов деятельности, круга общения и способов самовыражения.

Психолог Иванов М. С. выделил динамику развития компьютерной зависимости у подростков, разделив её на четыре стадии, каждая из которых имеет свою специфику [13].

1. Стадия легкой увлеченности. После нескольких игровых сеансов подросток начинает видеть преимущества игрового мира: компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Начинает реализовываться неосознаваемая потребность в принятии роли. Подросток получает удовольствие, играя в компьютерную игру, чему сопутствуют положительные эмоции. Вследствие этого стремление ребенка к игровой деятельности принимает некоторую целенаправленность. Однако специфика этой стадии в том, что игра носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая, постоянная потребность в игре на этой стадии не сформирована, игра не является значимой ценностью для ребенка.

2. Стадия увлеченности. Фактором, свидетельствующим о переходе ребенка на эту стадию формирования зависимости, является появление в иерархии потребностей новой потребности – участия в компьютерных играх. Стремление к игре – мотивация, детерминированная потребностями эскапизма [15]. Игра на этом этапе принимает систематический характер. Если ребенок не имеет постоянного доступа к компьютеру, то есть удовлетворение потребности фрустрируется, возможны активные, даже агрессивные, действия по устранению фрустрирующих обстоятельств.

3. Стадия зависимости. Эта стадия характеризуется не только сдвигом потребности в игре на нижний уровень пирамиды потребностей, но и другими, не менее серьезными изменениями в ценностно-смысловой сфере личности. По данным А. Г. Шмелева происходит изменение самооценки и самосознания. Зависимость может оформляться в одной из двух форм: социализированной и индивидуализированной. Социализированная форма игровой зависимости отличается поддержанием социальных контактов с другими игроками (ММОГ). Игровая мотивация в основном носит

соревновательный характер. Индивидуализированная форма зависимости является крайней: нарушаются не только нормальные человеческие особенности мировоззрения, но и взаимодействие с окружающим миром. Нарушается основная функция психики – она начинает отражать не воздействие объективного мира, а виртуальную реальность.

4. Стадия привязанности. Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности подростка. Это самая длительная из всех стадий – она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности. Следует отметить также и такой факт, как возможное кратковременное возрастание игровой зависимости вследствие появления новых увлеченностей к играм.

В 2003-2004 Кулаков и Фридман выявили психологические признаки (критерии), по которым можно обнаружить зависимость [19]:

- пассивное взаимоотношение с действительностью, поверхностное восприятие происходящего только на основе внешних признаков. Игнорирование сути явлений, цели поступков;
- предпочтение искусственной реальности, замена ею всех других ценностей, событий, явлений жизни, которые игнорируются. Использование бегства в искусственную реальность как основного метода решения проблем;
- безуспешные попытки сократить пребывание в искусственной реальности, сопровождающееся чувством вины;
- поглощение зависимостью всех сил, всей информации от жизни, что приводит к невозможности делать нечто, не связанное с зависимостью;
- распад прежних отношений и связей, скрытность, лживость. Смена значимого окружения на новое, взаимодействие с которым осуществляется только для обеспечения выхода в искусственную реальность (массовые ролевые онлайн игры);
- в процессе игры настроение существенно улучшается (радость, состояние эйфории), также подростки испытывают положительные эмоции в ситуации ожидания компьютерной игры;

- отсутствие контроля над временем, проводимым за играми;
- появление чувства раздражения, гнева, фрустрации при отсутствии возможности поиграть или попытках окружающих прервать игру («синдром отмены»);
- после игры настроение ухудшается, быстро возвращаясь на исходный уровень, оставаясь на нем до следующего погружения в виртуальный мир.

Логично предположить, что выход из виртуальной реальности болезнен для аддикта — он вновь сталкивается с ненавистной для него реальностью, что и вызывает снижение настроения и активности, ощущение ухудшения самочувствия. Таким образом, одна из возможных причин снижения настроения у кибераддиктов — это наличие постоянной потребности в компьютерной игре и, одновременно с этим, невозможность полного удовлетворения этой потребности.

Другая возможная причина отклонений в эмоциональной сфере зависимых от игр подростков — это субъективное переживание на сознательном уровне практической бесполезности увлечения компьютерными играми и, вследствие этого, собственной бесполезности, наряду с невозможностью прекращения увлечения в силу психологической зависимости [28]. В конечном счете, желание игры превалирует в борьбе с другими стремлениями, но игра не приносит желаемого удовлетворения — положительные эмоции заканчиваются вместе с выходом из виртуального мира игры, как только выясняется, что утром ждет обычная рутина, учеба, социальное окружение. В этой связи необходимо сказать и о постоянной «борьбе с социумом», которую ведут большинство подростков-аддиктов в силу своих характерологических особенностей: конфликты с родственниками, с коллективом, непонимание со стороны окружающих. В совокупности с переживаниями из-за потерянного времени и упущенных возможностей это образует мощный источник отрицательных эмоций.

Наряду с бегством от реальности игровыми аддиктами движет также потребность в принятии роли, которая и служит ключом к пониманию еще одной важной причины дискомфорта и снижения настроения у аддиктов. Применительно к аддиктам, в большинстве случаев, речь идет о потребности в принятии роли виртуального компьютерного персонажа как компенсации дезадаптации в реальном мире. Зависимый подросток стремится войти в роль компьютерного персонажа, обрести свое «виртуальное Я». Потому что «Я виртуальное» не испытывает проблем адаптации — оно сильное, умное, ловкое, ему доступно оружие, деньги и другие блага. С этой точки зрения, выход из виртуальной реальности — это возвращение из роли управляющего реальностью в беспомощное состояние и положение, в котором требуются значительные усилия для достижения успеха. Сравнение себя с компьютерным героем, глазами которого аддикт смотрит на виртуальный мир, усиливает проблемы дезадаптации, повышает тревожность человека, что напрямую влияет на изменение общего фона настроения вплоть до депрессивных состояний.

Игровым аддиктам сложно адаптироваться в социуме [17]: за критерий дезадаптации можно взять уровень тревожности. Высокая тревожность рассматривается как следствие влияния игровой компьютерной зависимости на личность подростка. Нарастание увлеченности компьютерными играми ведет к тому, что ценность виртуального мира и нахождения в нем возрастает, наряду с угасанием интереса к реальности. В связи с этим ребенок начинает все больше времени проводить в виртуальном мире компьютерных игр и все меньше интересоваться реальным миром, более того - человек развивается в виртуальности, развивая свое «Я виртуальное», а развитие реальной личности резко затормаживается. Наряду с этим, с увеличением силы зависимости в сознании аддикта нарастает диссонанс между виртуальным миром, где «все дозволено» и реальным миром, полным опасностей.

Чувство незащищенности — признак повышенной тревожности, уровень которой возрастает с возрастанием противоречий между реальностью и виртуальной реальностью в сознании аддикта. Стремление уйти в виртуальный мир выступает у зависимых как удовлетворение потребности в безопасности, как своего рода защита от реальности. Подросток при длительном нахождении в подобной среде переносит ее законы на реальный мир: начинает чувствовать себя более уязвимым, считает, что большинство людей враждебно настроены по отношению к нему и мир более опасен, чем есть на самом деле.

### **1.3. Анализ подходов к коррекции зависимого от компьютерных игр поведения подростков**

При том, что весьма глубокие предпосылки для оказания помощи страдающим зависимостью от компьютерных игр имеет психоанализ, в настоящее время в коррекции данной зависимости чаще используется поведенческая терапия [30]. Теоретики поведенческой терапии рассматривают игровую зависимость как усвоенное дезадаптивное поведение, которое можно скорректировать с помощью техник поведенческой терапии, разработанных на основе классической и оперантной теорий научения. Многие ранние исследования (в 1960-х г.) сосредоточивались на авersive терапии — форме поведенческой психотерапии, которая заключается в применении раздражителей, вызывающих неприятные эмоции (болевы́е ощущения, страх и так далее), для изменения поведенческой модели человека (Бэркер Дж. С. и Миллер М., 1966).

Ряд специалистов говорят о том, что кибераддикция отличается от других видов зависимостей (наркотической, азартной и т.д.) тем, что в определенный период времени может наступить пресыщение участием в виртуальной реальности. [15] Происходит изменение отношения человека к компьютерной игре, она либо теряет для него значимость, либо он начинает

профессионально развиваться в виртуально-информационной сфере. Но данное суждение остается предметом для дискуссий, так как доподлинно неизвестно, когда у аддикта наступит момент пресыщения. Вероятно, будет уже поздно наверстывать упущенное проведенное за игрой время. Возможна потеря связи с социумом, а именно, нехватка межличностных отношений, увольнение с работы, отчисление из высшего учебного заведения или школы. Отсутствуют реальные гарантии, что за период стадии глубокого погружения в зависимость психика ребенка не будет повреждена [22]. Поэтому в настоящее время очень важным является определение, как критериев диагностики кибераддикции, так и средств её коррекции.

Количество работ, посвященных проблеме зависимости от компьютерных игр, возрастает с каждым годом, но лишь в некоторых из них предлагаются действующие средства коррекции этого состояния. Одними из таких способов коррекции являются когнитивно-бихевиоральная терапия, 12-шаговая программа и экспрессивная арт-терапия. Также существует книга психолога Кимберли Янг («Потерянные в сети»), ориентированная на пользователей компьютеров и компьютерных игр. В ней описаны различные способы помощи кибераддиктам, которую они могут оказать себе сами.

Все аддиктивные расстройства имеют общие психологические механизмы, поэтому коррекция кибераддикции не может ограничиваться лишь устранением внешних проявлений, необходимо целиться в причины развития зависимости. В данном случае большинство специалистов рекомендуют индивидуальную и/или групповую психотерапию, с акцентом на работе с образами, эмоциями, потому что аддикты, как правило, имеют значительные проблемы в эмоциональной сфере. Учитывая определенные трудности в осуществлении межличностных взаимоотношений и социальной адаптации, у лиц с зависимостью от компьютерных игр в коррекции лучше всего использовать именно групповые виды терапии.

Перспективно также применение семейной психотерапии, так как очень часто в основе кибераддикции лежит семейная дисфункция и

неадекватный стиль воспитания и взаимоотношений с ребенком. Кроме того, психологи рекомендуют обращаться к службе анонимной телефонной помощи или к виртуальной психологической службе [7].

Когнитивная и когнитивно-поведенческая терапия широко применяется при коррекции кибераддикции. Когнитивная терапия основывается на следующем положении: от понимания человеком структуры ситуации зависит его поведение и эмоциональное состояние. Психотерапевт помогает клиенту распознать ошибочность и безосновательность убеждений, которые приводят к плохо адаптированному поведению и неприятному психоэмоциональному состоянию (Кастер Р. Л., 1984). Москвитин П.Н. (2006) оценил позитивную психодраму как перспективный личностно-ориентированный подход в терапии зависимости компьютерных игр. [29]

В настоящее время многие исследователи считают очень перспективным применение когнитивно-бихевиоральной терапии с целью коррекции зависимого от компьютерных игр поведения подростков. Алекс С. Холл и Джеффри Парсонс рекомендуют использовать когнитивную терапию по двум причинам: это классически и доступно широкому кругу специалистов, не нуждается в специальном оборудовании. Когнитивно-бихевиоральная терапия, или моделирование поведения, будучи объединением поведенческих методов с теорией информационных действий, является поучительной практикой, направленной на формирование у аддиктов новых моделей поведенческих реакций.

Виртуальная реальность — это нематериальность влияния, условность параметров, это продукт настоящей жизни, ее искусственный заменитель. Недальновидно игнорировать развитые компьютерные возможности, но необходимо их использовать как способ к познанию реального мира, как путь самообразования, а развлечения в виде компьютерных игр необходимо комбинировать с активными действиями в реальном мире, с реально существующими социальными связями.



Коррекция нехимических и химических аддикций имеет общие этапы: оценка, диагностика, план коррекции, непосредственно коррекционные воздействия, оценка эффективности выбранного метода. Коррекция аддиктивного поведения подростков с патологическим погружением в виртуальную реальность игры нуждается в эффективных индивидуальных методах коррекции. Рыбалтович Д.Г. в своей работе о зависимости от компьютерных игр говорит о том, что необходимо выявить существующие проблемы, определить навязчивые мысли и ощущения, которые приводят к зависимому от компьютерных игр поведению.

В качестве основных задач коррекции следует выделить следующие: формировать адекватные уровни самооценки и самосознания; развивать навыки контроля и саморегуляции; формировать способность устанавливать и укреплять личностные взаимоотношения; создавать необходимые условия для благоприятной социальной адаптации.

В основе коррекционных воздействий лежит принцип не ограничения или лишения аддикта виртуально-информационного пространства как такового, а нормализация его компьютерной деятельности, работы с компьютерными технологиями. Каждый этап имеет свою цель и особые методологические подходы.

Главной целью первого диагностического этапа является преодоление внутреннего сопротивления клиента, разработка тактики коррекционных воздействий. Аддикт может не осознавать существования проблемы, не признавать необходимость перемен. Психологу необходимо организовать внешнюю мотивацию для движения вперед, а также создать условия для формирования внутренней мотивации клиента. Следует обсудить сначала позитивные аспекты использования компьютерных технологий, затем негативные последствия чрезмерного погружения в виртуальную реальность. Аддикт впоследствии должен осознать связь между неконтролируемым проведением за компьютерными играми и негативными последствиями (проблемы в школе, жалобы родителей, друзей и других членов близкого

окружения). Не следует наставлять подростка, давить авторитетом, давать советы как «правильно следует поступать», это может вызвать негативный отклик клиента, активное сопротивление, а также разрушить установленное ранее осознание проблемы. [6] Необходимо через диалог определить существенные условия, представление клиента, правила и принципы его жизни, собственную оценку данной ситуации самим подростком. Следует информировать подростка о патологическом использовании виртуальной реальности, причинах возникновения кибераддикции, о характерных признаках (симптомах), стадиях развития, средствах коррекции и профилактики возникновения этого состояния. Наиболее продуктивно информировать клиента о негативных последствиях зависимости можно лишь тогда, когда пациент готов к изменениям.

На втором этапе — информационно-обучающем — подросток уже готов к изменениям, но это решение не имеет стойкой базы. Цель этого этапа — закрепить осознание проблемы. Нужно показать барьеры на пути изменений, а также позитивные последствия изменения поведения. Подросток может быть подавлен в начале данного этапа. При решении определенной выше цели необходимо смоделировать эмоционально насыщенную проблемную ситуацию, которая приведет к формированию новой модели субъективного отношения к проблеме. Можно обсудить соответствие личного случая подростка с общим критериям патологического погружения в виртуальную реальность игры. Длительность данного этапа составляет 2 недели.

Третий этап — модификация поведенческих стратегий. На данном этапе в качестве образа результата представляется подготовка подростка к реальным действиям для изменения своего поведения и преодоления фрустрации, формирование мотивации достижения успеха. Аддикт готов к определению направления и этапов изменения поведения. Подростку следует научиться контролировать время работы за компьютером, а также время, проведенное в игре (посредством разных средств — часов, таймера,

перерывов на прогулки, выполнение домашних заданий без использования Интернета, встреч с друзьями и т. п.). Тактика терапии связана с индивидуальными психологическими особенностями клиента. [23] На третьем этапе работа с подростком также направлена на осознание, что несмотря на решение изменить свое поведение, он не может контролировать все внутренние и внешние обстоятельства, некоторые могут способствовать срыву. Нужно выяснить расписание подростка, нужен ли ему постоянно компьютер для учебы, как часто он уделяет время играм, какой вид активности ему еще нравится и другое. После того, как стратегии коррекции выделены, план действий сформирован, проводится воплощение самим клиентом плана в жизнь, осознанная деятельность подростка.

Психолог должен поддерживать все позитивные изменения и контролировать действия подростка. Вначале клиент может фиксировать явные признаки надвигающегося срыва, усиления фантазий о возвращении в виртуальную реальность игры, росте эмоционального напряжения. Может произойти так, что подростком начнет возвращаться к начальным этапам работы. В этом случае ему нужно объяснить, что это нормальный процесс и необходимо немало усилий, чтобы двигаться вперед, но это реально. Следует вновь помочь преодолеть фрустрацию, помочь модифицировать план действий и продолжить поддерживать попытки подростка измениться. Этот этап может продолжаться очень долго, потому что механизмы формирования кибераддикции сильны и часто завуалированы в симптомах. Психологу необходимо активно содействовать усилиям подростка, направленным на пробуждение конструктивных мотивов его личности, на саморазвитие.

К выводу об абсолютной необходимости вовлечения семьи кибераддикта в коррекционный процесс пришла Насонова Т.П. (2006) [16]. В настоящее время установилась прочная тенденция рассматривать проблемы, связанные с различными зависимостями, в контексте ближайшего окружения подростка [9]. Семья определенно является наиболее значимым источником поддержки в достижении успешного социального приспособления и

эффективного функционирования личности. Поэтому вовлечение семьи в коррекционный и реабилитационный процесс имеет ключевое значение для его результативности.

Этап коррекции семейных и социальных отношений. Этот этап начинается, когда подросток уже может контролировать свое поведение. В качестве задач данного этапа ставятся предотвращение возникновения рецидива, нормализация межличностных отношений. Можно предложить клиенту вести запись в дневнике, где отмечать время, ощущение и события, которые провоцируют возвращение к компьютерным играм. Тогда вместе с клиентом будет легче разобраться, что именно приводит к провокации возвращения зависимого поведения. Очень важную роль играет социальная поддержка (родители, учителя, друзья). На данном этапе главное значение приобретает обучающая и поддерживающая работа с членами семьи и другим значимым окружением. [15] Психологу необходимо донести правдивую информацию о кибераддикции, попытаться решить существующие семейные конфликты и разработать адекватные стратегии нивелирования ситуаций, провоцирующих зависимое от компьютерных игр поведение подростка. Негативизм со стороны значимого окружения и членов семьи может дисбалансировать самооценку подростка и контроль над эмоциями, обусловить напряжение в эмоционально-аффективной сфере и привести к поиску эмоциональной разрядки. Длительность данного этапа занимает около 3 недель.

Заключительным является этап преодоления последствий кибераддикции у подростка. На данном этапе психолог совместно с клиентом составляет план поэтапной реабилитации в учебной сфере, отношениях с членами семьи и другим значимым окружением. Определяются возможные жизненные препятствия и способы их решения (длительность может составлять до 4 недель). Подводя итог характеристике этапов коррекции кибераддикции у подростков, следует отметить, что эта схема динамична, а продолжительность этапов индивидуальна. Поэтапная система коррекции

зависимого от компьютерных игр поведения обеспечивает адаптацию киберзависимых в социуме, создает предпосылки для более сознательного использования компьютерных технологий. При проведении психокоррекционной работы значительное внимание уделяется устранению психотравмирующих факторов и ситуаций.

Представленный выше поэтапный подход к коррекции, основанный на когнитивно-поведенческой терапии, учитывает стадии развития киберзависимости, является эффективным способом для коррекции данной зависимости. [24] Эта зависимость нуждается в эффективных способах психологической профилактики и коррекции. Весьма перспективным является создание организации взаимопомощи пациентов «Анонимные киберзависимые», где зависимые могли бы делиться историями своей проблемы, субъективными причинами зависимости и не боялись непонимания или высмеивания.

### **Выводы по главе**

Под киберзависимостью мы будем понимать форму психологической зависимости, проявляющуюся в навязчивом увлечении компьютерными играми, подчинении своего выбора внешней ложной цели – достижению прогресса в виртуальной игровой реальности.

Основополагающим критерием игровой зависимости является появление принципиально новых переживаний реальности (состояния искусственной реальности). Компьютерные игры классифицируются по степени включенности, погружения игроком в виртуальность: ролевые компьютерные игры, в которых погружение в виртуальную реальность наиболее велико, так как игрок берет на себя роль персонажа, примеряют другую личность и неролевые, в которых потребность в игре обусловлена азартом, желанием набрать очков, обойти других игроков.

В качестве двух основных психологических механизмов образования зависимости от ролевых компьютерных игр выделяют потребность в уходе

от реальности и в принятии роли персонажа. Наиболее нестабильными ситуациями для возникновения кибераддикции являются возрастные кризисы, особенно подростковый. Были выделены основные психологические факторы формирования зависимости: индивидуально - личностные и факторы социального окружения. Также были выявлены личностные особенности кибераддиктивного подростка: активная и пассивная агрессия в отношении окружающего мира, пассивность и инертность в ситуациях стресса, склонность к обвинению других, неуверенность в себе, неумение выстраивать коммуникацию, негативизм.

В структуре подростковой кибераддикции можно выделить динамику ее развития: стадия легкой увлеченности, стадия увлеченности, стадия зависимости, стадия привязанности. Были выделены психологические признаки (критерии), по которым можно обнаружить зависимость: замена искусственной реальностью ценностей, событий, явлений реальной жизни; игнорирование проблем, уход от них в виртуальность, безуспешные попытки сократить пребывание в искусственной реальности, сопровождающееся чувством вины, пассивность в любых других деятельности, не связанных с зависимостью, распад прежних отношений и связей, скрытность, лживость. Смена значимого окружения на новое, состоящее из других игроков (массовые ролевые онлайн игры), неуверенность в себе, появление чувства раздражения, гнева, фрустрации.

Одними из действующих способов коррекции кибераддикции являются когнитивно-бихевиоральная (поведенческая) терапия, 12-шаговая программа и экспрессивная арт-терапия. Также существует книга психолога Кимберли Янг («Потерянные в сети»), ориентированная на пользователей компьютеров и компьютерных игр. Рыбалтович Д.Г. в своей работе о зависимости от компьютерных игр говорит о том, что для грамотной коррекции необходимо выявить существующие проблемы, определить навязчивые мысли и ощущения, которые приводят к зависимому от компьютерных игр поведению.

## **Глава 2. Опытнo-поисковая работа по коррекции кибераддикции у подростков**

### **2.1 Организация и методы эмпирического исследования. Результаты первичной диагностики**

Теоретическое исследование по проблеме коррекции зависимого от компьютерных игр поведения подростков, включившее анализ понятия кибераддикции, стадий и особенностей её формирования в подростковом возрасте и подходов к коррекции кибераддикции у подростков в работах психотерапевтов и психологов, обусловило необходимость апробации и подтверждения эффективности соответствующей программы.

Цель эмпирической части исследования – апробировать программу коррекции кибераддикции у подростков.

Для достижения данной цели в опытнo-экспериментальной части должны быть последовательно решены следующие задачи:

1. Определить актуальный уровень развития кибераддикции.
2. На основе анализа полученных данных сформировать и апробировать программу коррекции кибераддикции у подростков.
3. Определить эффективность программы коррекции зависимого от компьютерных игр поведения подростков.

В соответствии с поставленными задачами в структуру исследования были включены три этапа:

1. Констатирующий эксперимент в начале февраля 2018 года. Цель: первичная диагностика уровня сформированности кибераддикции у подростков.
2. Формирующий эксперимент в течение февраля 2018 года. Цель: формирование и проведение программы коррекции кибераддикции на экспериментальной группе.

3. Контрольный эксперимент в конце февраля 2018 года. Цель: повторная диагностика наличия кибераддикции у контрольной и экспериментальной группы.

Экспериментальное исследование проводилось на базе МАОУ СОШ № 125 города Екатеринбурга.

В исследовании приняли участие 48 учащихся девятых классов, 25 девочек, 23 мальчика в возрасте 15-16 лет.

Анализ научной литературы позволил установить основные критерии наличия кибераддикции у подростков:

- замена искусственной реальностью ценностей, событий, явлений реальной жизни;
- использование бегства в искусственную реальность как основного метода решения проблем;
- безуспешные попытки сократить пребывание в искусственной реальности, сопровождающееся чувством вины;
- нежелание осуществлять деятельность, не связанную с зависимостью;
- распад прежних отношений и связей, скрытность, лживость. Смена значимого окружения на новое, состоящее из других игроков (массовые ролевые онлайн игры);
- в процессе игры настроение существенно улучшается (радость, состояние эйфории), также подростки испытывают положительные эмоции в ситуации ожидания компьютерной игры;
- отсутствие контроля над временем, проводимым за играми;
- появление чувства раздражения, гнева, фрустрации при отсутствии возможности поиграть или попытках окружающих прервать игру («синдром отмены»);



- после игры настроение ухудшается, быстро возвращаясь на исходный уровень, оставаясь на нем до следующего погружения в виртуальный мир.

Исходя из выбранных критериев, констатирующий эксперимент был проведен на основе следующих диагностических методик:

1. Рыбалтович Д.Г. Модифицированный тест на Интернет-зависимость (Кимберли Янг) в адаптации В.А. Буровой (Лоскутовой) «Определение игровой зависимости»;
2. Котляров А.В. «Определение зависимости от компьютерных игр».

В основу первой анкеты положен тест на интернет-зависимость К. Янг от 1996 года в адаптации В.А. Буровой (Лоскутовой). Тест был адаптирован в 2011 г. под руководством кандидата психологических наук, доцента кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности психологического факультета Санкт-Петербургского государственного университета (СПбГУ) Л.И. Августовой. В тест входит 39 вопросов на определение сформированности зависимости от компьютерных игр (в том числе, онлайн-игр).

Вопросы теста разделены на три компонента и полностью отражают критерии для определения киберзависимости:

1. Компенсаторный компонент или киберзависимость как атактическая зависимость (по В.Д. Менделевич): проблемы в построении отношений с реальностью; эмоциональный контакт с виртуальностью; поиск гармонии, эмоциональной стабильности и удовольствия в виртуальности – т.е. все, что способствует компенсации неблагополучности;
2. Социальный компонент или помещение интересов, жизненных приоритетов в виртуальное пространство (по А.В. Котлярову): раздражение при разрыве контакта, связывание своего будущего и планов с компьютерными играми; отношения в виртуальности;
3. Сверхценностный компонент или степень поглощенности личного пространства компьютерными играми (по А.В. Котлярову, К. Янг, А.

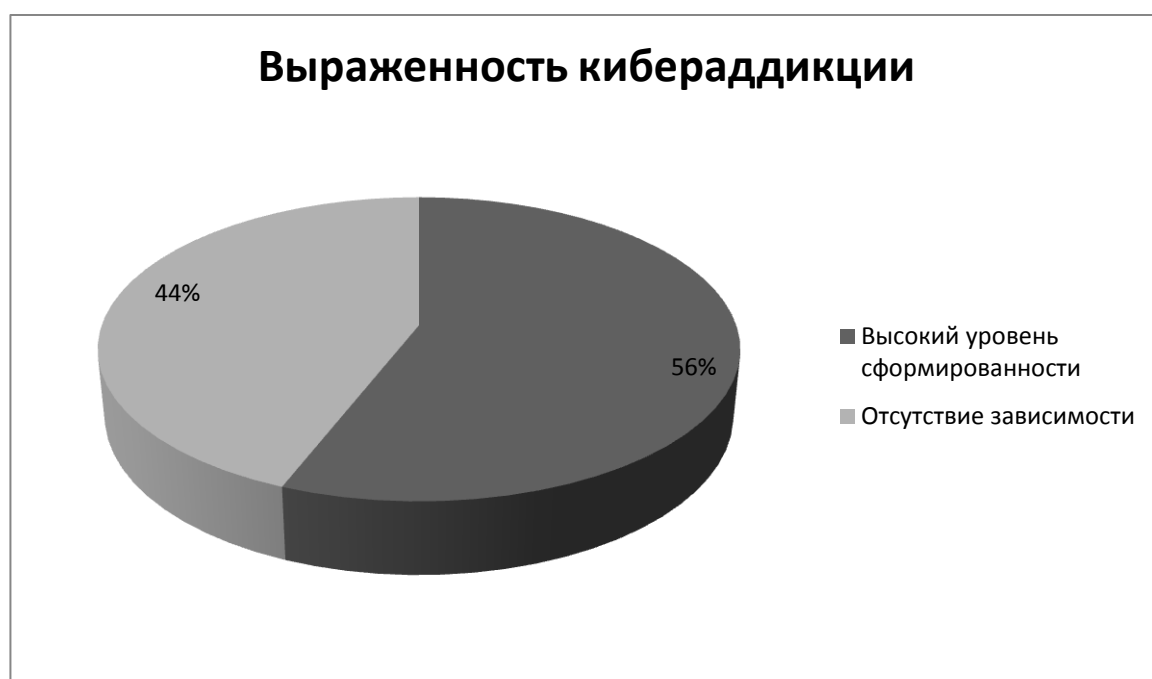
Войскунскому, Ф.А. Саглам): затраты времени, здоровья, денег на компьютерные игры.

Вторая анкета Котлярова А.В. «Определение зависимости от компьютерных игр» также направлена на выявление кибераддикции у подростка.

Таким образом, на констатирующем этапе эксперимента была проведена диагностика по вышеописанным методикам. По результатам обследования были получены следующие данные.

Исследование по методике Котлярова А.В. показало, что высокий уровень выраженности кибераддикции характерен для 56%, в свою очередь, у 44% обучающихся отсутствует данная зависимость. Таким образом, у 56% обучающихся присутствуют беспокойство, раздражительность, если их лишают возможности играть, навязчивые мысли об играх, потеря интереса к реальному миру, поверхностное отношение к другим делам, близким людям.

Рисунок 1 Сформированность кибераддикции у испытуемых по методике Котлярова А.В.



Данные, полученные посредством методики Рыбалтович Д.Г., позволяют заключить, что низкий уровень (или отсутствие выраженных признаков зависимого поведения) развития зависимости у 23%. Средний

уровень (или признаки зависимого поведения выражены слабо) сформированности кибераддикции у 21% испытуемых. Высокий уровень зависимости (или признаки зависимого поведения выражены сильно) у 56% обучающихся. Также можно говорить о том, что среди кибераддиктов у 45% превалирует кибераддикция как атарактическая зависимость, то есть они ищут гармонии, эмоциональной стабильности и удовольствия в виртуальности и преимущественно по этой причине так привязаны к играм. У 33% зависимых от компьютерных игр на первый план выступает социальный компонент или постановка интересов, жизненных приоритетов в виртуальное пространство, то есть они испытывают раздражение при разрыве контакта с игрой, связывая своё будущее преимущественно с компьютерными играми. У 22% испытуемых с зависимостью более сформирован сверхценностный компонент, другими словами, наиболее высока степень поглощенности личного пространства компьютерными играми, то есть они готовы тратить больше времени и денег на компьютерные игры, чем другие зависимые.

Рисунок 2 Определение кибераддикции у испытуемых по методике Рыбалтович Д.Г.

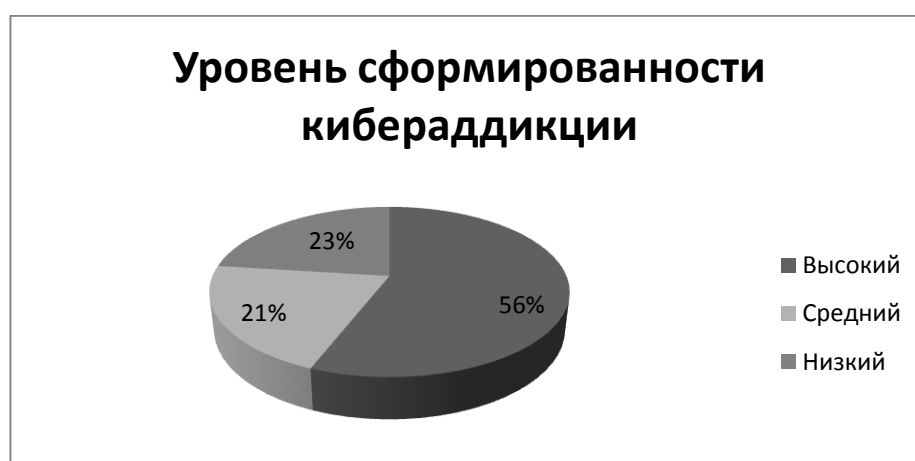
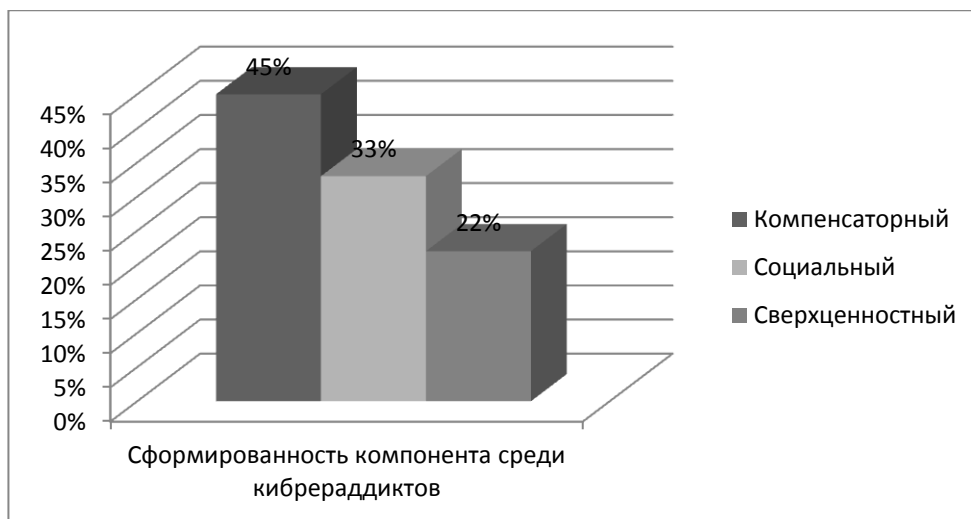


Рисунок 3 Сформированность компонентов зависимости



Таким образом, лишь у 23% обучающихся полностью отсутствуют признаки зависимости, а у 21% они не выражены настолько, чтобы характеризовать это как аддикцию. Однако, у более, чем половины испытуемых высокий уровень сформированности зависимости, о чем свидетельствует наличие многих признаков кибераддикции, таких как использование виртуальной реальности как способа избегания проблем и неудовлетворенности жизнью, тревожность, раздражительность при попытках лишить возможности играть, поверхностность при восприятии явлений реальной жизни, эмоций близких людей, эмоциональная неустойчивость как перманентное состояние и т.д. Для дальнейшего проведения эксперимента из выборочной совокупности нами были сформированы контрольная и экспериментальная группы методом рандомизации (по 12 человек).

Исходя из первичной диагностики, можно сделать вывод, что подростки с кибераддикцией ищут гармонии, эмоциональной стабильности и удовольствия в виртуальности, направляют интересы, жизненные приоритеты в виртуальное пространство, испытывают раздражение при разрыве контакта с игрой, связывая своё будущее преимущественно с компьютерными играми. У таких подростков высока степень поглощенности личного пространства компьютерными играми, то есть они готовы тратить больше времени и денег на компьютерные игры, чем другие зависимые.

Кибераддиктивных подростков зачастую отличает враждебность по отношению к окружающим, неумение выстраивать общение в соответствии с социальными нормами, резкость в оценке других, склонность обвинять окружающих в проблемах и конфликтах. Такие подростки проявляют оборонительную реакцию по отношению к миру и в то же время нуждаются в одобрении референтной группой, недостаточно рефлексивны в своих представлениях и переживаниях. Зависимым подросткам трудно контролировать свои эмоции, особенно отрицательные, в незнакомых ситуациях они проявляют тревогу.

Для киберзависимых подростков характерна неудовлетворенность: в жизни возникает ситуация фрустрации, чувство неопределенности, неуверенности. У них могут сформироваться и прочно укорениться негативные предрассудки, предубеждения к окружающим. Для кибераддиктов характерна обращенность интересов на мир внутренних переживаний (проецируют на мир переживаний виртуальной реальности), то есть такие подростки интровертированы. Они пассивны в принятии решений, скрытны, избирательны в контактах, используют бегство от реальности в качестве решения конфликтов. Такие подростки зачастую обладают неадекватно заниженной или завышенной самооценкой, подозрительны из-за страха плохого отношения.

Таким образом, результаты констатирующего эксперимента указывают на необходимость коррекции кибераддикции у подростков.

## **2.2 Описание программы коррекции кибераддикции у подростков**

Основной группой риска для развития кибераддикции являются дети в возрастном диапазоне 11 – 15 лет — подростки, так как данный возраст является сензитивным для воздействий различных сильных стимулов, у подростков повышается уровень тревожности, изменяется содержание и экспрессивная сторона эмоций, присутствует максимализм и желание выхода из-под влияния родителей. Формированию зависимости способствует

стремительное развитие компьютерных технологий, техники как таковой, доступности интернета, а также различные конфликты в референтной для подростков группе, то есть в группе сверстников, отвержение, неопределенность будущего, проблемы в семейной среде и множество подобных факторов.

Необходимость проведения специальной работы с подростками с целью коррекции зависимого от компьютерных игр поведения обусловлена тем, что формирование зависимости препятствует развитию личности, способной к эффективному межличностному взаимодействию, к продуктивной творческой деятельности, развитию потенциальных способностей подростка, которые обусловят успешную социализацию, получение желаемой специальности. Кибераддикция является причиной фрустрации, невозможности реализации высших потребностей, нарушений восприятия и понимания собственных эмоциональных состояний, и эмоциональных проявлений других людей, агрессивного поведения.

Коррекция зависимого от компьютерных игр поведения включает в себя формирование навыков эффективного решения проблемных ситуаций в реальной жизни, развитие навыков саморегуляции, способностей к творческой деятельности, формирование способов эффективного использования виртуального пространства и технологий (разработка сайтов, программирование, создание web-дизанов и т.д.), формирование новых увлечений в других сферах, развитие навыков кооперации во взаимодействии со сверстниками, умения уважать позицию собеседника, выражать свое мнение, развитие эмпатии.

**Цель программы:** корректировать зависимое от компьютерных игр поведение подростков.

**Задачи программы:**

1. Сформировать представления детей о кибераддикции, ее особенностях, об эффективных способах работы с информационным пространством и технологиями;

2. Формировать эффективные способы разрешения конфликтов в реальной жизни;
3. Развивать навыки взаимодействия с окружающими в среде сверстников;
4. Обучить приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности;
5. Развивать способы внутреннего самоконтроля.

**Количество участников:** группа из 12 человек, возрастом 14-16 лет.

**Форма проведения:** тренинг.

**Продолжительность занятий:** 18 тренинговых занятий по 1,5 часа два раза в неделю.

### **Планируемые результаты**

**Личностный результат:** умение выстраивать межличностные отношения в значимом окружении, эффективно действовать в ситуации конфликта, ориентация на моральные нормы и их выполнение, эмпатия как понимание чувств других людей, мотивация конструктивного выражения чувств и эмоций в отношениях с собой и другими людьми, мотивация к продуктивной деятельности в новых увлечениях.

**Метапредметный результат:** умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане, вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, адекватное использование различных средств коммуникации, использование речи для регуляции своего действия и эмоционального состояния.

**Предметный результат:** представления о кибераддикции, механизме ее формирования, характерологических особенностях кибераддиктов и последствиях зависимости, а также об эффективных способах использования виртуальной реальности и компьютерных технологий.

Данная программа носит компилятивный характер. На основе изучения литературных источников, коррекционных программ по зависимости от компьютерных игр (Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот, Н. Сирота, В. Ялтонский), а также с учетом психологических особенностей подростков была составлена программа коррекционных мероприятий зависимого от компьютерных игр поведения.

### **Структура программы:**

Темы занятий тренинга отражают личные проблемы детей данного возраста. На занятиях обучающиеся получают знания о том, как лучше строить общение, упражняются в применении приемлемых способов поведения. Большое внимание уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию. Творческому самовыражению, самопроверке, рефлексии.

Занятия по форме являются тренинговыми, где через специальные упражнения и ролевые игры корректируется зависимое от компьютерных игр поведение и формируются или развиваются полезные навыки. На занятиях у ребят была возможность получить конкретные знания, осознать и решить свои личные проблемы, а также выработать адекватную самооценку и скорректировать свое поведение.

### **Структура занятий:**

- Вводная часть: упражнения, направленные на взаимодействие между участниками тренинга. Предполагает общение обучающихся, формирование умения вербализировать свои эмоции, навыка кооперации.
- Основная часть: информация о кибераддикции в интерактивной форме, вопросы для обсуждения, психологические игры и упражнения на формирование адекватной самооценки, развитие навыков конструктивного взаимодействия с окружающими, навыков поведения в конфликтных ситуациях.



- Заключительная часть: освоение упражнений на снятие психоэмоционального напряжения, рефлексия.

Данная структура позволяет реализовывать все поставленные программой задачи на каждом занятии и систематически развивать у детей навыки кооперации, действия, направленные на передачу своих чувств и мыслей в соответствии с социальными нормами, навыки саморегуляции поведения, корректировать самооценку, формировать навыки разрешения конфликтных ситуаций.

Таблица № 1

### Тематическое планирование

Занятия	Цель	Упражнения	Планируемые результаты
Занятие 1. Как на нас воздействует кибераддикция?	Формировать знания о влиянии зависимости.	1. Разминка «Изменение условий»; 2. «Что такое кибераддикция?»; 3. «Работа в группах + просмотр ролика «Причины и механизм зависимости от компьютерных игр»; 4. Упражнение на релаксацию «Шалтай-болтай»; 5. Рефлексия: прием «ЗХУ».	Имеют представления о зависимости и механизме ее формирования, получили опыт снижения психоэмоционального напряжения, взаимодействия со сверстниками, формулирования и выражения своего мнения.
Занятие 2. Как научиться общаться?	Развивать навыки общения в классе, мини-группе.	1. Разминка: «На что похожа наша встреча»; 2. «По цепочке»; 3. «Как лучше общаться?»; 4. «Комплименты»; 5. Упражнение на релаксацию «Насос и мяч». 6. Рефлексия.	Развитие навыков кооперации, передачи действий, направленных на вербальную передачу своих мыслей и эмоций. Получили опыт позитивного взаимодействия в группе сверстников, снижения психоэмоционального напряжения.

Занятие 3. Как выйти из трудной ситуации?	Формировать умение находить альтернативные решения конфликтных ситуаций.	1. Разминка «Печатная машинка»; 2. Упражнение «Что такое конфликт»; 3. Работа в микрогруппах; 4. Способы выхода из конфликтов; 5. Рефлексия «Плюс/минус/интересно».	Получили опыт поиска альтернативных решений трудных ситуаций, анализа и выражения оценки положительных качеств других людей, выражения своего мнения, сотрудничества с окружающими.
Занятие 4. Какие возможности в виртуальном мире?	Формировать способы эффективного использования виртуальной реальности.	1. Разминка «Посылка»; 2. Рассказ о полезных интернет-ресурсах; 3. Составление правил позитивной виртуальности; 4. Упражнение на релаксацию «Рисуем в уме»; 5 Рефлексия «ЗХУ».	Владеют способами эффективного использования Интернета, получили опыт позитивного и полезного использования виртуальной реальности, компьютерных игр, не препятствующих социальной реализации и взаимодействию с окружением, снижения психоэмоционального напряжения.
Занятие 5. Кто отвечает за твой выбор?	Развивать умение нести ответственность за свое поведение и умение представить последствия поступка.	1. Разминка «Импульс»; 2. Упражнение «Наши зависимости»; 3. Упражнение «Повтори с опозданием»; 4. Упражнение «Ответственность»; 5. Упражнение на релаксацию «Слушай тишину». 6. Рефлексия.	Получили опыт восприятия и интерпретации эмоций, снижения психоэмоционального напряжения, совершенствовали умение предвосхищать последствия поступков.
Занятие 6. Из чего состоит успех?	Корректировать пассивные установки, формируя установку на активные действия для	1. Разминка; 2. Упражнение «Ресурсы»; 3. Упражнение «До черты»; 4. Упражнение «Карта будущего»;	Сформировали установку на активное достижение поставленной цели и позитивную оценку своих способностей, получили опыт

	достижения цели и позитивное отношение к своим способностям.	5. Рефлексия «Выжимка»; 6. Упражнение на релаксацию «Думай о дыхании». 7. Рефлексия.	снижения психоэмоционального напряжения.
Занятие 7. Как победить страх перед реальностью?	Корректировать страхи и тревожность.	1. Разминка «Печатная машинка»; 2. Упражнение «Восприятие страха»; 3. Упражнение «Изобрази страх»; 4. Сценка «Наши страхи в реальности»; 5. Упражнение «Нить реальности»; 6. Упражнение на релаксацию «Тяжесть и легкость». 7. Рефлексия.	Получили опыт осознания и преодоления своих страхов, восприятия эмоций, снижения психоэмоционального напряжения.
Занятие 8. Как справиться с агрессией?	Корректировать агрессивное поведение, формировать установку на конструктивное разрешение конфликтных ситуаций путем сотрудничества.	1. Разминка «Напряжение и расслабление»; 2. Упражнение «Разговор в кругу»; 3. Упражнение «Волшебный магазин»; 4. Упражнение «На суде»; 5. Упражнение на релаксацию «Дотянись до звезд»; 6. Рефлексия.	Сформировали установку на сотрудничество в конфликтных ситуациях, получили опыт проявления эмоций допустимым в обществе способом, снижения психоэмоционального напряжения.
Занятие 9. Как лучше понимать друг друга?	Развивать способность к эмпатии.	1. Разминка «Посылка»; 2. Упражнение «Угадай эмоцию»; 3. Упражнение «Отражение»; 4. Упражнение «Опишите друг друга»; 5. Упражнение «Карусель»; 6. Упражнение на релаксацию «Думай о дыхании». 7. Рефлексия.	Развитие эмпатичного восприятия других людей в отношениях, получили опыт анализа и высказывания положительной оценки качеств окружающих людей, восприятия и интерпретации эмоций невербальными средствами, снижения психоэмоционального напряжения.
Занятие 10. Мы сможем	Корректировать страхи и	1. Разминка «Печатная машинка»;	Получили опыт осознания и

справиться со страхом!	тревожность.	2. Упражнение «Восприятие страха»; 3. Упражнение «Я больше не боюсь!»; 4. Упражнение «Нить реальности»; 5. Упражнение «Страхи из детства»; 6. Упражнение на релаксацию «Рисуем в уме»; 7. Рефлексия.	преодоления своих страхов, восприятия эмоций, снижения психоэмоционального напряжения.
Занятие 11. Как лучше выстроить общение?	Совершенствовать навыки общения в классе, мини-группе, закрепить формирование мотивации на совместную деятельность.	1. Разминка «На что похожа наша встреча»; 2. Упражнение «Наши роли в жизни»; 3. Упражнение «Расскажи о своих чувствах»; 4. Упражнение «Помощь другу»; 5. Упражнение «Звездное небо». 6. Упражнение на релаксацию «Слушай тишину». 7. Рефлексия.	Совершенствовали навык кооперации, передачи действий, направленных на вербальную передачу своих мыслей и эмоций. Получили опыт позитивного взаимодействия в группе сверстников, снижения психоэмоционального напряжения.
Занятие 12. Как лучше разрешить конфликт?	Совершенствовать умение находить эффективные способы решения конфликтных ситуаций.	1. Разминка; 2. «Конфликты в кинематографе»; 3. «Конфликт: положительное явление или отрицательное»; 4. «Действенные способы решения конфликтов»; 5. Упражнение «Разреши проблему»; 6. Рефлексия «Плюс\минус\интересно».	Закрепили опыт поиска эффективных способов решения трудных ситуаций, анализа и выражения оценки положительных качеств других людей, выражения своего мнения, сотрудничества с окружающими.
Занятие 13.	Развивать	1. Разминка;	Развили понимающее,

Как жить в согласии с другими?	эмпатию и способность к конструктивному взаимодействию в группе.	2. Упражнение «Говорю, что думаю»; 3. Упражнение «Ассоциации»; 4. Упражнение «Одновременный взгляд»; 5. Упражнение «Мои сильные стороны»; 6. Рефлексия.	уважительное восприятие других людей в отношениях, получили опыт анализа и высказывания положительной оценки качеств окружающих людей, восприятия и интерпретации эмоций невербальными средствами, снижения психоэмоционального напряжения.
Занятие 14. Как справляться с негативными чувствами?	Совершенствовать конструктивные способы выражения негативных чувств.	1. Разминка; 2. Упражнение «Символы эмоций»; 3. Упражнение «Зачинщик или жертва»; 4. Упражнение «Ты мне нравишься; тем...»; 5. Упражнение «Хорошие поступки»; 6. Рефлексия.	Закрепили использование конструктивных способов выражения негативных эмоций.
Занятие 15. Как отказать, когда это нужно?	Развивать уверенное и ответственное поведение, корректировать страх отвержения референтной группой.	1. Разминка «Изменение условий»; 2. Упражнение «Давление группы»; 3. Упражнение «Принимать решение»; 4. Упражнение «Активно/пассивно»; 5. Упражнение на релаксацию «Тяжесть и легкость»; 6. Рефлексия «Плюс/минус/интересно».	Развили установку на уверенное и ответственное поведение, получили опыт отказа от деструктивных предложений, получили опыт снижения психоэмоционального напряжения.
Занятие 16. Где найти уверенность в себе?	Формировать уверенность в своих силах посредством позитивной установки.	1. Разминка «Напряжение и расслабление». 2. Упражнение графическая беседа «Круг воли»; 3. Упражнение «Объявление о знакомстве»;	Сформировали установку на уверенность в своих силах, отработали навык волевого контроля за своими действиями, получили опыт снижения

		4. Упражнение «Влияние установок»; 5. Повторение других упражнений на релаксацию (по выбору обучающихся). 6. Рефлексия	психоэмоционального напряжения.
Занятие 17. Как не зависеть от мнения других?	Совершенствовать навык отказа от деструктивных предложений.	1. Разминка; 2. Упражнение «Согласен\не согласен»; 3. Упражнение «Принимать решение»; 4. Упражнение «Я выбираю»; 5. Упражнение на релаксацию «Тяжесть и легкость»; 6. Рефлексия «Плюс/минус/интересно».	Совершенствовали навык отказа от деструктивных предложений, получили опыт снижения психоэмоционального напряжения.
Занятие 18. Чему мы научились?	Обобщить опыт, повторить способы преодоления зависимого поведения, выражения своего мнения.	1. Разминка; 2. Упражнение «Игры: плохие или хорошие?»; 3. Упражнение «Приложить усилия»; 4. Упражнение Джеффа. 5. Рефлексия «ЗХУ» по всем занятиям.	Обобщили накопленный опыт преодоления зависимого поведения, выражения своего мнения.

Таблица № 2

### Упражнения на коррекцию проявлений зависимого от компьютерных игр поведения

Проявления влияния кибераддикции	Упражнение на их коррекцию
• замена искусственной реальностью ценностей, событий, явлений реальной жизни;	«Восприятие страха», «Изобрази страх», сценка «Наши страхи в реальности», «Нить реальности».
• использование бегства в искусственную реальность как основного метода решения проблем;	«Наши зависимости», «Повтори с опозданием», «Ответственность», «Принимать решение», Упражнение «Что такое конфликт», Упражнение «Способы выхода из конфликтов».

<ul style="list-style-type: none"> <li>• безуспешные попытки сократить пребывание в искусственной реальности, сопровождающееся чувством вины;</li> </ul>	«Активно/пассивно», «Ресурсы», «До черты», «Напряжение и расслабление», графическая беседа «Круг воли».
<ul style="list-style-type: none"> <li>• нежелание осуществлять деятельность, не связанную с зависимостью;</li> </ul>	Рефлексия: прием «ЗХУ», «Плюс/минус/интересно», «Выжимка», Рассказ о полезных интернет-ресурсах, Составление правил позитивной виртуальности, «Карта будущего», «Влияние установок».
<ul style="list-style-type: none"> <li>• распад прежних отношений и связей, скрытность, лживость. Смена значимого окружения на новое, состоящее из других игроков (массовые ролевые онлайн игры), неуверенность в себе;</li> </ul>	«Угадай эмоцию», «Отражение», «Опишите друг друга», «Карусель», «Давление группы», «По цепочке», «Как лучше общаться?», «Комплименты», Работа в микрогруппах.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• появление чувства раздражения, гнева, фрустрации;</li> </ul>	Упражнения на релаксацию «Шалтай-болтай», «Насос и мяч», «Рисуем в уме», «Думай о дыхании», «Тяжесть и легкость», «Дотянись до звезд», «Волшебный магазин», «Разговор в кругу», «На суде».

Занятия проводились после уроков в свободной аудитории, парты и стулья расставлялись кругом или освобождалось пространство, и использовались гимнастические коврики для сидения на полу. В качестве вступления и мотивационного аспекта к основному содержанию программы, дети были в понятной форме ознакомлены с целью и задачами занятий.

На первом занятии участники экспериментальной группы вели себя скованно, проявляли стеснение. Однако путем поощрения вербализации своих чувств и эмоций, сокращения критики и формализованных оценок признаки эмоционального дискомфорта были преодолены. Но сложившийся комфорт обусловил и негативные проявления, например, отсутствие способности к самоконтролю. Это выражалось в том, что некоторые дети

отвлекались, отказывались участвовать в упражнениях, игнорировали других участников.

Чтобы привлечь отвлекающихся детей, им предлагалось выйти в центр круга и поделиться своим мнением. Другие участники внимательно слушали, затем благодарили выступающего за искренность. В случае подавленного настроения участникам предлагалось подумать над тем, что его вызвало, что могло бы сейчас порадовать. Также ведущий отмечал положительные качества ребенка, проявленные им ранее, таким образом, вспоминая ситуацию успеха. Другие участники предлагали свои идеи, как можно ободрить товарища в данный момент, после чего предложенные идеи исполнялись. Тем самым в группе создавалась доверительная атмосфера, у обучающихся формировалась эмпатия. Когда обучающиеся начинали отвлекаться и не слушали выступающих, их предупреждали о том, что после выступления случайным образом будет выбран человек, задача которого дать обратную связь.

Все дети очень быстро справлялись с заданиями, где необходимо было работать с Интернет-ресурсами, их полезными свойствами. Трудности вызывали упражнения, где необходимо проявлять положительное отношение к окружающим, говорить о достоинствах, а также, где нужно было говорить о своих недостатках и признавать наличие проблемы.

В процессе разбора ситуаций подросткам было предложено актуализировать в памяти схожие из их жизни. С особенным удовольствием подростки делились успехами в решении трудностей, конфликтах. При этом всегда отмечались те положительные качества, которые подросток в данном случае проявил (решительность, смелость, сдержанность в чувствах, смекалка, мудрость и др.).

Особенно участникам понравились упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, в которых они абстрагировались от окружающего мира и могли полностью расслабиться, отпустить негативные эмоции. Подросткам предлагалось представить трудную, неприятную



ситуацию из жизни, например, конфликт с одноклассником, осуждение родителей, а потом переключиться на действия в упражнении. После этого формировалась установка на благоприятное разрешение ситуации посредством позитивных мыслей и активных действий.

В качестве домашнего задания подросткам предлагалось рассказать родителям то, что они узнали на занятии, показать запомнившиеся упражнения, обсудить спорные темы. Перед следующим занятием обучающимся предлагалось поделиться впечатлениями от взаимодействия с родителями. Опыт негативного взаимодействия обсуждался, давались рекомендации, акцент делался на возможные положительные варианты разрешения ситуации.

Также с первого занятия в группе был отмечен один ученик, который своим поведением активно пытался привлечь внимание, часто перебивал, не признавал другого мнения. В процессе выполнения упражнения «Наши страхи в реальности» было выявлено, что его беспокоит изоляция в классе и безразличное отношение сверстников. Чтобы дать возможность данному ребенку проявить себя, ведущий назначил его ответственным помощником ведущего в организации занятий. В его обязанности входило следить за готовностью других ребят и рассказывать им важную информацию, а также при поддержке ведущего регулировать конфликтные моменты во взаимоотношении подростков. Благодаря важности занимаемого положения, подросток стал лучше контролировать свое поведение, реже нарушать дисциплину, нашел общие интересы и подружился с другими участниками.

Завершающим этапом программы стало Упражнение Джеффа, в котором обучающиеся смогли выразить свою жизненную позицию, найти единомышленников. А также большая рефлексия, где ребята вспоминали, как правильно вести себя в конфликтных ситуациях, как снимать напряжение, как с пользой можно проводить время в Интернете и за играми, как общаться со сверстниками, как преодолеть страх перед реальностью. Таким образом, через таблицу ЗХУ был систематизирован и обобщен опыт деятельности.

Необходимо отметить, что коррекция поведения – это длительный процесс, который требует правильной психолого-педагогической организации всех видов деятельности и должен поддерживаться всеми участниками образования. Деструктивным подходом является подавление желания выделиться, высказать свое мнение обучающихся угрозами и повышенным тоном, отбирание техники на уроке, подчеркивание негативных и игнорирование положительных качеств подростков, безучастность к их переживаниям в ситуации неуспеха, а также игнорирование ситуаций буллинга или его поддержка.

Ориентируясь в организации формирующей работы на поведенческий подход, мы за короткое время постарались проработать актуальные поведенческие проблемы, связанные с зависимостью, у участников экспериментальной группы, дали им опыт восприятия проявления разнообразных эмоций, положительного взаимодействия со сверстниками, преодоления страхов, скорректировали используемые и дополнили эффективные способы регулирования своего поведения, формирования ответственности за свои действия и уверенности в себе.

Таким образом, на основе результатов первичной диагностики нами была проведена программа коррекции зависимого от компьютерных игр поведения подростков.

### **2.3 Анализ результатов формирующего эксперимента**

На основании теоретического и экспериментального исследования проблемы коррекции кибераддикции в подростковом возрасте на констатирующем этапе нами было исследовано зависимое от компьютерных игр поведение подростков, сформирована программа соответствующей направленности, а на этапе формирующего эксперимента она была проведена. С целью оценки эффективности данной программы на этапе контрольного эксперимента был использован тот же диагностический

инструментарий и методы математико-статистической обработки данных, что и на этапе констатирующего эксперимента.

По результатам повторной диагностики наличия кибераддикции и превалирующего компонента формирования зависимости у подростков мы провели сравнительный анализ эмпирических данных контрольной и экспериментальной выборочных совокупностей до и после формирующего эксперимента.

По результатам повторной диагностики по методике Котлярова А.В. «Определение зависимости от компьютерных игр» можно наблюдать качественные изменения в сформированности зависимости у обучающихся, участвовавших в работе по разработанной программе, которые представлены на рис. 4, где ЭВС – экспериментальная выборочная совокупность, КВС – контрольная выборочная совокупность (здесь и в дальнейшем). Результаты учащихся контрольной группы остались без изменений, в то время как среди участников формирующего эксперимента появился процент детей, у которых зависимость не сформирована.



Рис. 4. Сравнение показателей уровней сформированности кибераддикции.

Данные первичной и повторной диагностики в обеих группах по методике «Определение игровой зависимости» Рыбалтович Д.Г. (Модифицированный тест на Интернет-зависимость (Кимберли Янг) в адаптации В.А. Буровой (Лоскутовой)) по уровню сформированности

кибераддикции и ее компонентов представлены на рис. 5, 6, 7, 8. Результаты учащихся контрольной группы остались без изменений, в то время как среди участников формирующего эксперимента появился процент детей с низким уровнем сформированности зависимости (рис. 5).

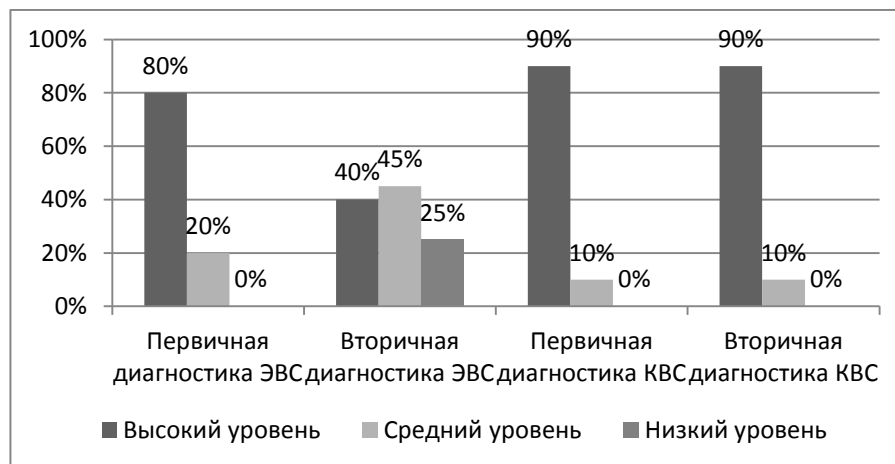


Рис. 5. Сравнение показателей уровней сформированности кибераддикции.

Кибераддикция как атарактическая зависимость, то есть поиск гармонии, эмоциональной стабильности и удовольствия в виртуальности, отраженная в шкале «Компенсаторный компонент», в контрольной выборочной совокупности также осталась на том же уровне. Среди участников формирующего эксперимента возросло стремление к получению удовольствия в реальной жизни, более сформированы навыки эмоциональной регуляции. В результате работы в рамках программы 37% детей достигли благоприятных результатов, снизив общий показатель до 43% (рис.6).

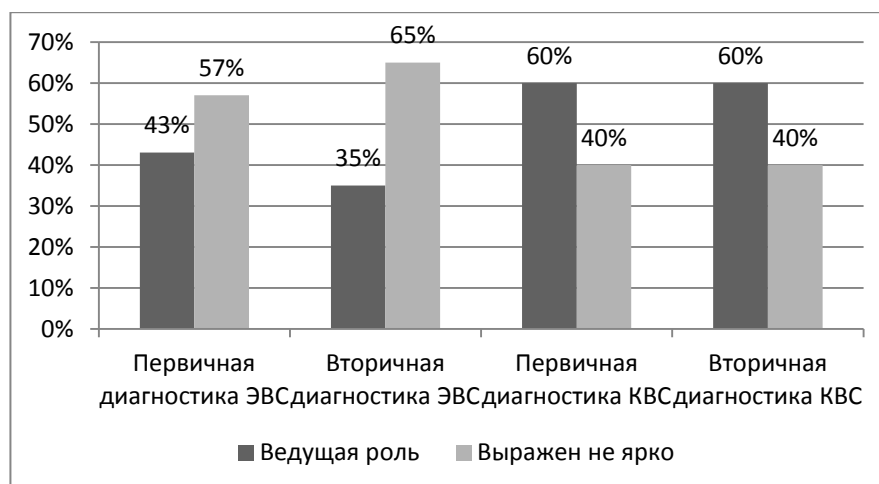


Рис. 6. Сравнение показателей уровня сформированности компенсаторного компонента.

Постановка интересов, жизненных приоритетов в виртуальное пространство, то есть чувство раздражения при разрыве контакта с игрой, связывание своего будущего преимущественно с компьютерными играми (социальный компонент) остались неизменными в контрольной группе. В свою очередь, в экспериментальной группе количество подростков, которые ориентируются на построение будущего вне связи с играми, предпочитая другие увлечения и учебу, увеличилось. То есть выраженность социального компонента кибераддикции в структуре поведения снизилась у 8% подростков (рис. 7).

Наиболее высока степень поглощенности личного пространства компьютерными играми, то есть они готовы тратить больше времени и денег на компьютерные игры, чем другие зависимые (социальный компонент) остались неизменными в контрольной группе. В свою очередь, в экспериментальной группе количество подростков, которые ориентируются на построение будущего вне связи с играми, предпочитая другие увлечения и учебу, увеличилось. То есть выраженность сверхценностного компонента кибераддикции в структуре поведения снизилась у 7% подростков (рис. 8).

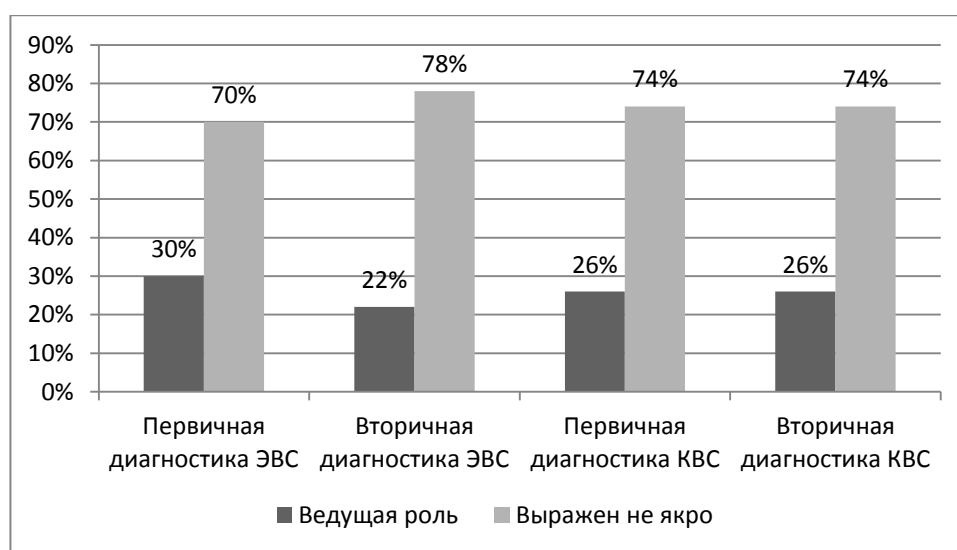


Рис. 7. Сравнение показателей уровня сформированности социального компонента.

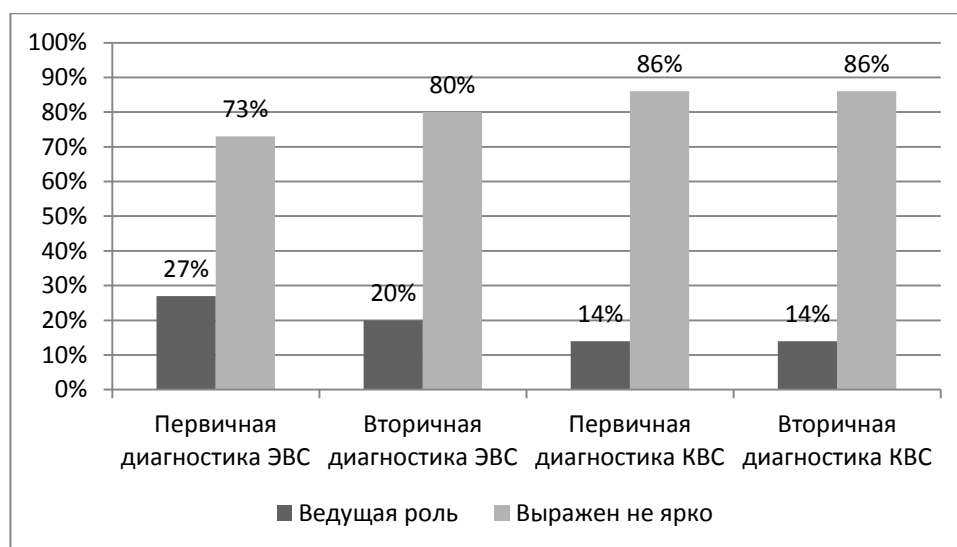


Рис. 8. Сравнение показателей уровня сформированности сверхценностного компонента.

Таким образом, примерно треть участников формирующего эксперимента по результатам продемонстрировали более развитые навыки кооперации со сверстниками, управления агрессией и другими негативными эмоциями с ориентацией на нормы и правила поведения, принятые в обществе, трансляции своих чувств и эмоций, передачи информации другим людям и становления рефлексии.

Также по результатам формирующего эксперимента и выраженности трех компонентов кибераддикции можно заключить, что у участников снизились показатели агрессивного и невротического реагирования на трудные ситуации, уменьшилось количество детей, склонных к отрицанию и избеганию внутренних переживаний. В то же время появились обучающиеся, которые прикладывают усилия для решения межличностных и учебных проблем. Это может быть обусловлено тем, что за время участия в формирующем эксперименте подростки нашли для себя адекватные способы разрешения наиболее типичных проблемных ситуаций и получили опыт их применения на практике. Вырос показатель склонности к общению, к поиску деятельности помимо участия в компьютерных играх.

Подростки стали реже прибегать к поиску уединения, замкнутости в себе в период трудных переживаний. Возможно, этому способствовало

возросшее сплочение группы и опыт участия в творческой и игровой деятельности.

С целью оценки достоверности сдвига в уровне сформированности кибераддикции до и после формирующего эксперимента использовался непараметрический Т-критерий Вилкоксона. Вычисление Т-критерия показало, что эмпирическое значение Т попадает в зону значимости на «оси значимости». Статистически значимые сдвиги зафиксированы по всем параметрам: уровень зависимости от компьютерных игр снизился (Т эмп.=7, Z=-1,8), уровни сформированности ведущих компонентов зависимости (компенсаторный (Т эмп.=6, Z=-2,17), сверхценностный (Т эмп.=6,4, Z=-1,93) и личностный (Т эмп.=5,6, Z=-2,18 при Т кр.=9 для N12 при  $p<0,01$ )) так же снизились (приложение 2).

В соответствии с полученными результатами на этапе контрольного эксперимента можно заключить, что формирующий эксперимент в форме проведения программы коррекции зависимого от компьютерных игр поведения подростков привел к значимым изменениям по исследуемым параметрам.

### **Выводы:**

1) Кибераддикция имеет свою структуру, в основе которой лежат два психологических механизма – потребность в уходе от реальности и принятии роли. Зависимость формируется в человеке последовательно, в 4 стадиях: стадия легкой увлеченности, стадия увлеченности, стадия зависимости и стадия привязанности. Кибераддикция содержит три компонента: компенсаторный, социальный, сверхценностный.

2) В качестве факторов, влияющих на формирование зависимости можно выделить индивидуально - личностные факторы: средний или ниже среднего уровень интеллекта, низкая самооценка, слабо развитые коммуникативные навыки (кооперация, интериоризация информации, сотрудничество), высокая склонность к риску, высокий уровень тревожности, низкий волевой потенциал. Факторы социального окружения: авторитарный

или попустительский стиль воспитания (детско-родительские отношения), отношения с одноклассниками (статус и место в группе: отвергаемый, избегаемый, пренебрегаемый), круг общения вне школы.

3) В диагностируемой выборке более чем у половины выявлен высокий уровень сформированности кибераддикции, иными словами у данных обучающихся присутствуют беспокойство, раздражительность, если их лишают возможности играть, навязчивые мысли об играх, потеря интереса к реальному миру, поверхностное отношение к другим делам, близким людям.

4) Кибераддиктивные подростки ищут гармонии, эмоциональной стабильности и удовольствия в виртуальности, ставят интересы, жизненные приоритеты в виртуальное пространство, у них высока степень поглощенности личного пространства и времени компьютерными играми.

5) Проведенная программа коррекции кибераддикции у подростков показала свою эффективность, что отражается в результатах статистической обработки данных.

6) Мишенями коррекции зависимого от компьютерных игр поведения подростков выступили: в эмоциональной сфере – эмоциональная неустойчивость, волевой контроль, агрессивные тенденции; в поведенческой сфере – это пассивное поведение, предполагающее исход в виде дезадаптации; в коммуникативной сфере – не сформированное умение к кооперации и выражению своих мыслей; в мотивационной сфере – удовлетворение аффилиативной потребности.

### **Выводы по главе**

На основании теоретического анализа в эмпирической части исследования был проведен эксперимент, включивший в себя три этапа. На этапе констатирующего эксперимента посредством стандартизированного диагностического инструментария были выявлены актуальные особенности сформированности зависимого от компьютерных игр поведения. Анализ полученных данных показал, что лишь у трети подростков отсутствует кибераддикция, и соответственно сформированы навыки кооперации со



сверстниками, навыки выражения мыслей и чувств, присуща адекватная самооценка, не выражена тенденция к агрессивному или апатичному поведению. При этом у более чем половина обучающихся сформирована зависимость. В свою очередь, это отражается на сформированности компонентов зависимости (личностном, социальном, сверхценностном). Они проявляются в том, что подростки ищут гармонии, эмоциональной стабильности и удовольствия в виртуальности, направляют интересы, жизненные приоритеты в виртуальное пространство, у них наиболее высока степень поглощенности личного пространства компьютерными играми.

Полученные результаты первичной диагностики обусловили необходимость проведения психолого-педагогической программы коррекции киберддикции у подростков на этапе формирующего эксперимента. В процессе ее реализации использовались различные приемы и методы. В каждом занятии присутствовали упражнения, направленные на формирование навыков эффективного использования информационных ресурсов, взаимодействия со сверстниками, кооперации и экстерииоризации мыслей и чувств, умения контролировать выражение эмоций.

На этапе контрольного эксперимента была проведена повторная диагностика с использованием того же диагностического инструментария для оценки эффективности программы. Полученные результаты констатируют снижение показателей сформированности кибераддикции и рост навыков взаимодействия со сверстниками, кооперации и экстерииоризации мыслей и чувств, умения контролировать выражение эмоций и снижать психоэмоциональное напряжение, а также повышение самооценки, расширение круга интересов.

Таким образом, результаты проведенного эксперимента свидетельствуют об эффективности разработанной программы коррекции зависимого от компьютерных игр поведения подростков, т. е. о подтверждении эмпирической гипотезы, следовательно, цель исследования достигнута.

## **Заключение**

В рамках исследовательской работы была рассмотрена проблема коррекции зависимого от компьютерных игр поведения подростков. Исследование данного процесса проводилось в работах таких ученых, как Алекс С. Холл, Джеффри Парсонс, Кулаков С. А., Сирота Н., Ялтонский В., Кимберли Янг, Евдокимов В. И, Зайцев В. В, Кравцова Е. Е., Максимов А. А., Иванов М. С., Котляров А. В., Рыбалтович Д.Г. и др.

Проанализировав понятие аддикция, виды аддиктивного поведения, а также данный подход к игровой деятельности можно сделать вывод, что кибераддикция - форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении компьютерными играми; подчиненность своего выбора внешней ложной цели – достижению прогресса в виртуальной игровой реальности. Впервые эта зависимость была описана в середине 1990-х годов психиатром Айвеном Голдбергом и клиническим психологом Кимберли Янг [31] как одна форм интернет-аддикции, так как, по их мнению, игровая зависимость возникает вследствие участия в ММОГ.

Наиболее нестабильными ситуациями для возникновения кибераддикции являются возрастные кризисы, особенно подростковый. Были выделены психологические факторы формирования зависимости, а также индивидуальные особенности личности зависимого подростка. Психолог Иванов М. С. выделил динамику развития компьютерной зависимости у подростков, разделив её на четыре стадии, каждая из которых имеет свою специфику.

Исходя из теорий и определений различных авторов, в качестве основных критериев определения зависимости можно выделить: пассивное взаимодействие с действительностью, предпочтение искусственной реальности, замена ею всех других ценностей, событий, явлений жизни, которые игнорируются, безуспешные попытки сократить пребывание в искусственной реальности, сопровождающееся чувством вины, снижение

физической активности, распад прежних отношений и связей, скрытность, лживость. Смена значимого окружения на новое, игровое, в процессе игры настроение существенно улучшается (радость, состояние эйфории), также подростки испытывают положительные эмоции в ситуации ожидания компьютерной игры, отсутствие контроля над временем, проводимым за играми, появление чувства раздражения, гнева, фрустрации.

Одними из действующих способов коррекции кибераддикции являются когнитивно-бихевиоральная (поведенческая) терапия, 12-шаговая программа и экспрессивная арт-терапия. Также существует книга психолога Кимберли Янг («Потерянные в сети»), ориентированная на пользователей компьютеров и компьютерных игр. Рыбалтович Д.Г. в своей работе о зависимости от компьютерных игр говорит о том, что для грамотной коррекции необходимо выявить существующие проблемы, определить навязчивые мысли и ощущения, которые приводят к зависимому от компьютерных игр поведению.

В результате теоретического исследования сформировалась следующая гипотеза: программа коррекции зависимого от компьютерных игр поведения, направленная формирование навыков эффективного использования информационных ресурсов, взаимодействия со сверстниками, кооперации и экстерииоризации мыслей и чувств, умения контролировать выражение эмоций и снижать психоэмоциональное напряжение, является эффективной, так как обеспечивает комплексную систематическую работу с поведением подростков в контексте актуальных жизненных трудностей и реализацию рефлексии.

Для подтверждения данной гипотезы был проведен эксперимент, включивший в себя констатирующий, формирующий и контрольный экспериментальные этапы. Проведение программы коррекция кибераддикции у подростков и оценка ее результативности позволяет сделать заключение о ее эффективности.

Проведенное исследование дает возможность обозначить перспективы дальнейшей работы по разрешению проблемы коррекции зависимости от компьютерных игр.

## Список литературы

1. Антропова К.А., Колесникова А.А. Проблема компьютерной зависимости школьников // В сборнике: Педагогика безопасности: наука и образование. Сборник материалов международной научной конференции. 2014. С. 10-14.
2. Бережнова Д.Б., Москаленко А.А. Влияние виртуальной среды на агрессивное поведение подростков // В сборнике: Теоретические и практические аспекты социальной педагогики и психологии девиантного поведения. 2017. С. 11-14.
3. Брагина О.А. Анализ научных представлений об отдельных индивидуально-личностных факторах, определяющих вовлеченность в массовые многопользовательские ролевые онлайн-игры // Журнал «Вестник Саратовского областного института развития образования». 2015. № 1. С. 94-101.
4. Брагина О.А. Современные научные взгляды на феномен психологической зависимости от онлайн-игр как один из видов интернет-аддикции // В сборнике: Advances in Science and Technology. Сборник статей IX международной научно-практической конференции. 2017. С. 165-167.
5. Денисов А.А. Особенности ценностных ориентаций пользователей онлайн-игр. [Электронный ресурс] // Мед. психология в России: электрон. науч. журн. 2013. № 6. URL: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru). (дата обращения: 20.02.2018).
6. Закаблуква А.А., Капустина Л.П. Психологические и физиологические признаки кибераддикции у подростков // Научный альманах. 2017. № 1-2 (27). С. 330-333.
7. Зарецкая О.В. Зависимость от компьютерных онлайн-игр как разновидность аддиктивного поведения // Социальная психология и общество. 2016. Том 7. № 3. С. 105–120.

8. Информационный портал по психологии [Электронный ресурс] // Научающе-бихевиоральное направление в теории личности Б.Ф. Скиннера. 2015. URL: <http://psychojournal.ru/psychologists/234-nauchayusche-bihevioralnoe-napravlenie-v-teorii-lichnosti-bf-skinnera.html> (дата обращения: 05.03.2018).
9. Каминская В.Г. Виртуальная зависимость в молодежной среде: девиация или реалии современности? // Образование и общество. 2014. Т. 6. № 89. С. 55-58.
10. Кириллова Д.С. Психологический аспект веномена игры в виртуальной реальности // Современные исследования социальных проблем. 2017. Т. 9. № 2-2. С. 34-46.
11. Книжникова С.В., Серая Ю.В. Компьютерные игры как фактор формирования агрессивных и аутоагрессивных установок личности подростка // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2016. Т. 24. С. 82-87.
12. Кочетков Н.В. Социально-психологические аспекты зависимости от онлайн-игр и методика ее диагностики // Социальная психология и общество. 2016. Том 7. № 3. С. 148–163.
13. Кравцова Е.Е. Понимание игры в психологии Л.С. Выготского // Журнал «Современное дошкольное образование. Теория и практика». 2011. №1. С. 15-20.
14. Левушкин Р.Н., Скрипичникова И.В. Личностные особенности и жизнеспособность кибераддиктивной молодежи // В сборнике: Социальная компетентность и жизнестойкость личности в многополярном мире: интеграция научного знания. Исследование, практика, образование. 2010. С. 166-168.
15. Лихван А.В., Мозговая Н.Н. Особенности психологического пространства личности школьников, зависимых от компьютерных игр // Инновационная наука. 2017. № 1-2. С. 193-196.

16. Лысак И.В. Компьютерная и Интернет-зависимость: эволюция подходов к исследованию проблемы // Мир науки, культуры, образования. 2017. № 4 (65). С. 206-208.
17. Лядская А.В., Руцких А.С., Белобрыкина О.А. Тенденция развития зависимости от виртуальной реальности у современных школьников // В сборнике: Актуальные проблемы специальной психологии в образовании. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. 2003. С. 22-25.
18. Максимов А.А. Особенности развития личности людей с компьютерно-игровой зависимостью // Журнал «Вестник РГГУ. Серия: психология, педагогика, образование». 2012. №7. С. 85-96.
19. Малыгин В. Л., Искандирова А. Б., Хомерики Н. С. Киберзависимое поведение у подростков. Клиника, диагностика, профилактика. М. «Мнемозина». 2010. С. 58-74.
20. Молокостова А.М., Дудова В.А. Личностные особенности пользователей ролевых онлайн-игр с разным уровнем склонности к зависимости // Журнал «Apriori». Серия: гуманитарные науки». 2014. №4. С. 11-16.
21. Набойченко Е.С., Окунева Л.И. Типология подростков, склонных к кибераддикции // Журнал «Педагогическое образование в России». 2016. № 1. С. 94-98.
22. Окунева Л.И. Моделирование психолого-педагогического сопровождения подростков, склонных к кибераддикции // Журнал «Современные тенденции развития науки и технологий». 2015. № 9-8. С. 112-116.
23. Окунева Л.И. Психолого-педагогическое сопровождение подростков, склонных к кибераддикции // Журнал «Научный альманах». 2015. № 12-3 (14). С. 293-297.

24. Окунева Л.И. Социально-психологические детерминанты склонности к кибераддикции в подростковой среде // Журнал «Педагогическое образование в России». 2016. № 1. С. 181-188.
25. Петрова И.В., Меринова Е.В., Петрова Г.А. Профилактика игровой, компьютерной и интернет-зависимости. // Журнал Международный журнал экспериментального образования. 2012. №1 С. 154-158.
26. Плешаков В.А. Киберсоциализация как инновационный социально-педагогический феномен // Преподаватель XXI век. 2009. № 3-1. С. 32-39.
27. Попов П.М. Устинова Н.А. Кибераддикция как вид зависимого поведения // Журнал «Знание». 2016. № 3-4 (32). С. 127-132.
28. Рыбалтович Д.Г. Анализ анкетирования интернет-пользователей, имеющих опыт on-line-игры // Вестник психотерапии. 2012. № 41. С. 67–80.
29. Рыбалтович Д.Г. Индивидуально\_психологические особенности пользователей онлайн-игр с различной степенью игровой аддикции: диплом. работа. СПб.: СПбГУ Каф. психол. обеспечения проф. Деятельности. 2012. 116 с.
30. Рыбалтович Д.Г. Интернет-зависимость: реальная патология или норма развития информационного человечества? // Вестник психотерапии. – 2014. № 40. С. 23–34.
31. Рыбалтович Д.Г. Лечение пациентов с игровой зависимостью в Международном институте резервных возможностей человека // Вестник психотерапии. 2013. № 34 (39). С. 18-24.
32. Рыбалтович Д.Г. Психологические особенности лиц с онлайн-игровой аддикцией // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. 2012. № 4. С. 30–36.
33. Рыбников В.Ю., Рыбалтович Д.Г. Психологические особенности лиц с онлайн-игровой аддикцией // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. 2012. № 4. С. 93–96.



34. Рыженко С.К. Психологическая коррекция компьютерной зависимости подростков методом символдрамы // Журнал Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 10 С. 262-264.
35. Смокова Е.Ю., Богуш С.Б. Влияние развития информационных технологий на социально-психологическое развитие личности // Территория науки. 2017. № 1. С. 79-84.
36. Соколова Н.В. Роль компьютерных игр в воспитании подростка // Статья в сборнике трудов конференции «Современные тенденции в науке и образовании». 2015. С 75-78.
37. Узорова Т.М., Клинкхаммер Д. Изучение уровня осведомленности подростков об игровой компьютерной и Интернет-зависимости // В сборнике: Актуальные проблемы социальной работы. Сборник статей по итогам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2013. С. 128-133.
38. Устинова Н.А. Детерминанты девиантного поведения современных подростков // Сборник научных трудов «Актуальные проблемы развития личности». 2016. С. 148-157.
39. Устинова Н.А. Швецов П.В. Профилактика девиантного поведения подростков в условиях общеобразовательной школы // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Современная психология образования: проблемы и перспективы». 2017. С. 349-357.
40. Устинова Н.А., Щербачева П. П. Влияние кибераддикции на личность подростка // Гуманитарный научный журнал. 2017. № 1 (6). С. 93-99.
41. Фоменко А.И., Семенцова И.А. Профилактика кибераддикции как основа предотвращения преступного поведения подростков с пограничным состоянием психики // Известия высших учебных заведений. Северо-Кавказский регион. Серия: Общественные науки. 2015. № 2. С. 113-118.

42. Хилько О.В. Практический подход к профилактике компьютерной зависимости у подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 13. С. 56–60. URL: <http://e-koncept.ru/2015/95257.htm>. (дата обращения: 20.02.2018).
43. Шакурова А.Р. Диагностика компьютерной зависимости // Международный студенческий научный вестник. 2016. № 5-1. URL: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=15265> (дата обращения: 26.03.2018).
44. Шмелёв А.Г. Практическая тестология: тестирование в образовании, прикладной психологии и управлении персоналом. М.: Маска, 2013. 567 с.
45. Шюкро О. Анализ зависимости школьников от компьютерной игры // Журнал «Мир науки, культуры, образования». 2016. №1 (56). С. 59–61.
46. Щербачева П.П. Особенности воспитания подростков с кибераддикцией // Сборник статей по материалам IV Всероссийской научно-практической конференции НГПУ им. Козьмы Минина. 2017. 252–255.
47. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. Днепропетровск: Пороги, 2008. 196с.
48. Psychom.net [Electronic resource] // Goldberg I. Internet addiction disorder. 1996 URL: <http://www.psychom.net> (дата обращения: 29.03.2018).
49. Young K.S. Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment // Innovations in Clinical Practice / Ed. by L. Vande-Creek, T.L. Jackson. – Sarasota, FL: Professional Resource Press. 1999. №17. P. 304–312.
50. Young K.S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder // CyberPsychology and Behavior. 1998. №1. P. 237–244.

## Приложение № 1

### Результаты диагностики уровня сформированности кибераддикции

Таблица №3

#### Результаты первичной диагностики (экспериментальная группа)

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Котляров А.В. «Определение зависимости от компьютерных игр»												
Уровень сформированности зависимости	13	8	8	9	12	12	8	9	14	13	9	10
Рыбалтович Д.Г. Модифицированный тест на Интернет-зависимость (Кимберли Янг) в адаптации В.А. Буровой (Лоскутовой) «Определение игровой зависимости»												
Компенсаторный компонент	105	124	105	78	125	97	108	69	134	115	101	77
Социальный компонент	89	125	95	98	70	119	89	90	123	108	114	118
Сверхценностный компонент	111	110	101	89	87	70	85	95	96	67	78	81

Таблица № 4

#### Результаты первичной диагностики (контрольная группа)

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Котляров А.В. «Определение зависимости от компьютерных игр»												
Уровень сформированности зависимости	12	8	9	14	13	9	10	10	11	8	9	12
Рыбалтович Д.Г. Модифицированный тест на Интернет-зависимость (Кимберли Янг) в адаптации В.А. Буровой (Лоскутовой) «Определение игровой зависимости»												
Компенсаторный компонент	70	119	105	85	95	96	67	78	134	115	101	77
Социальный компонент	89	125	95	98	70	119	70	85	95	96	67	118
Сверхценностный компонент	134	115	101	77	87	70	85	95	96	67	78	81

Таблица № 5

#### Результаты контрольной диагностики (экспериментальная группа)

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Котляров А.В. «Определение зависимости от компьютерных игр»												
Уровень сформированности зависимости	7	11	6	6	12	9	5	11	4	6	7	12
Рыбалтович Д.Г. Модифицированный тест на Интернет-зависимость (Кимберли Янг) в адаптации В.А. Буровой (Лоскутовой) «Определение игровой зависимости»												
Компенсаторный компонент	46	53	49	38	34	56	100	57	101	35	101	65
Социальный компонент	54	87	49	45	76	49	85	56	45	93	65	60
Сверхценностный компонент	60	49	70	56	48	56	54	41	99	55	47	81

Таблица № 6

### Результаты контрольной диагностики (контрольная группа)

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Котляров А.В. «Определение зависимости от компьютерных игр»												
Уровень сформированности зависимости	12	8	9	14	13	9	10	10	11	8	9	12
Рыбалтович Д.Г. Модифицированный тест на Интернет-зависимость (Кимберли Янг) в адаптации В.А. Буровой (Лоскутовой) «Определение игровой зависимости»												
Компенсаторный компонент	70	119	105	84	95	96	67	78	111	115	101	77
Социальный компонент	89	125	95	98	78	119	77	85	95	96	67	118
Сверхценностный компонент	134	115	101	101	87	70	85	95	96	67	78	81

## Приложение № 2

### Результаты статистической обработки данных

Таблица №7

Статистические показатели сдвига значений в контрольной и экспериментальной выборочной совокупностях на этапе контрольного эксперимента (критерий Т-Вилкоксона)

	ЭВС	КВС
Шкала	Т	Т
Котляров А.В. «Определение зависимости от компьютерных игр»		
Уровень сформированности зависимости	7	13
Рыбалтович Д.Г. Модифицированный тест на Интернет-зависимость (Кимберли Янг) в адаптации В.А. Буровой (Лоскутовой) «Определение игровой зависимости»		
Компенсаторный компонент	6	14
Социальный компонент	6,4	11
Сверхценностный компонент	5,6	13

### Приложение № 3

#### Программа коррекции зависимого от компьютерных игр поведения подростков

##### Занятие 1. Как на нас воздействует кибераддикция?

**Цель:** формировать знания о влиянии зависимости.

**Материалы:** стихотворение С. Маршака Шалтай-Болтай, цветные жетоны по количеству обучающихся, ватман, видео.

##### 1. Разминка «Изменение условий»

Инструкция: давайте сейчас будем медленно ходить по комнате... А теперь представьте, что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь нее... А теперь комната стала оранжевой – оранжевые стены. Пол и потолок, вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми и легкими как пузырьки в «Фанте»... А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым. Вы идете печально, грустно, усталые...

##### 2. «Что такое кибераддикция?».

Участникам предлагается написать на небольших листах определения конфликта («кибераддикция – это...»). После этого листки собираются в «корзину» (коробка, мешок, шапка, сумка). Ведущий подходит по очереди к каждому участнику, последний выбирает один листок и читает. Путем сбора разносторонних мнений складывается общее определение кибераддикции, учитывающее все нюансы. Ведется обсуждение между обучающимися.

Приблизительный итог: кибераддикция (кибер – информационная, виртуальная, аддикция - зависимость) – это форма психологической зависимости, проявляющаяся в

навязчивом увлечении компьютерными играми; подчиненность своего выбора внешней ложной цели – достижению прогресса в виртуальной игровой реальности.

**3. Работа в микрогруппах + просмотр ролика** (<https://www.youtube.com/watch?v=LprDbGMWYFk>). Сначала обучающимся предлагается к просмотру ролик «Зависимость от компьютерных игр», в котором рассматриваются основные причины формирования зависимости, механизмы, которые используют разработчики игр.

Для формирования микрогрупп по 4-5 человек предлагается игровой вариант. Заранее заготавливаются цветные жетоны. Участникам предоставляется возможность выбрать жетон любого цвета, таким образом, формируются микрогруппы с жетонами одинакового цвета. Задача обучающихся определить причины формирования киберзависимости. После работы в микрогруппах обучающиеся выступают со своим мнением, которое впоследствии записывается на листе ватмана.

Приблизительный итог: к конфликту приводят три составляющие — неумение общаться, неумение сотрудничать и отсутствие позитивного отношения к личности другого и его мнению.

**4. Упражнение на релаксацию «Шалтай-Болтай».** Чтение стихотворения С.Маршака «Шалтай-Болтай» сопровождается поворотами туловища вправо-влево, руки свободно опущены вдоль корпуса. На слова «свалился во сне» корпус тела резко наклоняется вниз. Упражнение повторяется 2-3 раза.

Шалтай-Болтай Сидел на стене. Шалтай-Болтай Свалился во сне. Вся королевская конница, Вся королевская рать Не может Шалтая, Не может Болтая, Шалтая-Болтая, Болтая-Шалтая, Шалтая-Болтая собрать!

**5. Рефлексия: прием «ЗХУ».** Сейчас вы будете заполнять табличку, в которой имеется 3 колонки (1. Знаю, 2. Хочу узнать, 3. Узнал) – таблица представлена на слайде, а также психолог выдает ее распечатанную версию на каждую парту.

## **Занятие 2. Как научиться общаться?**

**Цель:** Развивать навыки общения в классе, мини-группе..

**Материалы:** подготовленная история.

### **1. Разминка «На что похожа наша встреча»**

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречей. Например, «если бы наша встреча была животным, то это была бы... собака. И почему».

### **2. Упражнение «По цепочке»**

Активными игроками в этой игре являются 6 участников. Остальные — наблюдатели, эксперты. Четыре участника на некоторое время выходят из помещения. В

это время первый участник, который остался, должен прочитать второму игроку предложенный ведущим небольшой рассказ или сюжет. Задача второго игрока – внимательно слушать, чтобы потом передать полученную информацию третьему участнику, который должен будет войти в комнату по сигналу. Третий игрок, прослушав рассказ второго игрока, должен пересказать его четвертому и т. д.

После выполнения этого задания участниками перечитываем рассказ уже для всех участников игры. Каждый игрок может сравнить свой вариант пересказа с оригиналом. Как правило, в процессе пересказа происходит искажение первоначальной информации.

**Обсуждение:** с какими трудностями вы столкнулись при получении и передаче информации (если таковые были)? Что происходит с общением людей в случае искажения информации? С чем можно сравнить варианты пересказа сюжета?

### **3. Упражнение «Как лучше общаться?»**

Участники разбиваются на пары.

«Синхронный разговор». Оба участника в паре говорят одновременно в течение 10 секунд. Можно предложить тему разговора. Например, "Книга, которую я прочел недавно". По сигналу разговор прекращается.

«Игнорирование». В течение 30 секунд один участник из пары высказывается, а другой в это время полностью его игнорирует. Затем они меняются ролями.

«Спина к спине». Во время упражнения участники сидят друг к другу спиной. В течение 30 секунд один участник высказывается, а другой в это время слушает его. Затем они меняются ролями.

«Активное слушание». В течение одной минуты один участник говорит, а другой внимательно слушает его, всем своим видом показывая заинтересованность в общении с ним. Затем они меняются ролями.

**Обсуждение:** Как вы себя ощущали во время проведения первых трех упражнений? Не казалось ли вам, что вы слушаете с усилием, что это не так просто? Что мешало вам чувствовать себя комфортно? Как вы себя ощущали во время последнего упражнения? Что помогает вам в общении?

### **4. Упражнение «Комплименты»**

Обучающиеся разделяются на пары (путем жеребьевки, чтобы объединились те, кто мало взаимодействует). Участникам предлагается подумать и рассказать о тех свойствах, качествах партнера, которые им нравятся в нем или отличают от других. Это могут быть любые особенности характера и личности. Напомним, что овладение этими качествами делает нас уникальными.

**5. Упражнение на релаксацию «Насос и мяч».** Ведущий: А сейчас найдите свою пару – мы с вами поиграем в насос и мяч. Один из вас – большой надувной мяч, а другой надувает насосом этот мяч. «Мяч» стоит, обмякнув (ноги полусогнуты, корпус отклонен несколько вперед, голова опущена). Начинаем надувать мяч, качаем воздух (движение рук сопровождаются звуком «С-с-с»). А мяч надувается все больше и больше: сначала выпрямляются ноги в коленях, потом туловище, поднимается голова, надуваются щеки, руки разводятся (показ движений). Мяч надут. Тут шланг насоса выдергивается... и из мяча выходит воздух: «Ш-ш-ш». Мяч снова сдулся. Дети, выполняя упражнение, меняются ролями.

### **Занятие 3. Тема: «Как выйти из трудной ситуации?»**

**Цель:** формировать умение находить альтернативные решения конфликтных ситуаций.

**Материалы:** 5 групп цветных жетонов по количеству обучающихся, ватман, листы бумаги А4 по количеству микрогрупп.

Ход занятия

#### **1. Разминка «Печатная машинка»**

- Как вы себя чувствуете?
- С каким настроением пришли на занятия?

Участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

#### **2. «Что такое конфликт?»**

Участникам предлагается написать на небольших листах определения конфликта («Конфликт – это...»). После этого листки собираются в «корзину конфликтов» (коробка, мешок, шапка, сумка). Ведущий подходит по очереди к каждому участнику, последний выбирает один листок и читает. Путем сбора разносторонних мнений складывается общее определение конфликта, учитывающее все нюансы. Ведется обсуждение между обучающимися.

Приблизительный итог: конфликт – это противоречие, столкновение противоположных взглядов, интересов, точек зрения, форм поведения. Разногласие между людьми, которое может обернуться серьезными последствиями, трудностями в формировании взаимоотношений с окружающими.

#### **3. Работа в микрогруппах**



Для формирования микрогрупп по 4-5 человек предлагается игровой вариант. Заранее заготавливаются цветные жетоны. Участникам предоставляется возможность выбрать жетон любого цвета, таким образом, формируются микрогруппы с жетонами одинакового цвета. Задача обучающихся определить причины возникновения конфликтов.

После работы в микрогруппах обучающиеся выступают со своим мнением, которое впоследствии записывается на листе ватмана.

Приблизительный итог: к конфликту приводят три составляющие — неумение общаться, неумение сотрудничать и отсутствие позитивного отношения к личности другого и его мнению.

#### **4. Способы выхода из конфликтов**

В тех же микрогруппах обучающиеся предлагают свои способы решения конфликтов. Затем также выносят на общее обсуждение. Таким образом, просматриваются пути урегулирования конфликта: умение общаться, сотрудничать и уважать друг друга, позитивно относиться к личности и мнению другого.

#### **5. Рефлексия «Плюс/минус/интересно»**

«П» - информация, которая, с точки зрения обучающегося носит позитивный характер; факты, которые могут отвечать на вопрос «Что в этом хорошего?»;

«М» - негативный характер, информация, которая отвечает на вопрос «Что в этом плохого?», или осталось непонятным;

«И» - наиболее интересные и спорные факты или все то, о чем хотелось бы узнать подробнее.

#### **Занятие 4. Какие возможности в виртуальном мире?**

**Цель:** формировать способы эффективного использования виртуальной реальности.

**Материалы:** цветные жетоны, спокойная мелодия для релаксации, ватман.

1. **Разминка «Посылка».** Участники сидят в кругу, близко друг к другу. Руки держат на коленях соседей. Один из участников «отправляет посылку», легко хлопнув по ноге одного из соседей. Сигнал должен быть передан как можно скорее и вернуться по кругу к своему автору. Возможны варианты сигналов (различное количество или виды движений).

#### **2. Рассказ о полезных интернет-ресурсах.**

Для формирования микрогрупп по 4-5 человек предлагается игровой вариант. Заранее заготавливаются цветные жетоны. Участникам предоставляется возможность выбрать жетон любого цвета, таким образом, формируются микрогруппы с жетонами одинакового цвета. Задача обучающихся представить полезные интернет-ресурсы,

которые позволяют развиваться, чему-то учиться и в то же время интересно проводить время.

После работы в микрогруппах обучающиеся выступают со своим мнением, которое впоследствии записывается на листе ватмана.

Ориентировочный итог:

- 100000 звезд — это интерактивная визуализация звездной окрестности, карта звездного неба онлайн, созданный для веб-браузера Google Chrome. На ней показано расположение 119,617 близлежащих звезд, полученных из различных источников. Ссылка: [stars.chromeexperiments.com](http://stars.chromeexperiments.com)

- Письмо в будущее – это возможность написать письмо самому себе, которое отправится в указанную дату. Данный ресурс может стать отличным способом формирования целей, проведения рефлексии настоящего и прошлого. Ссылка: <http://mailfuture.ru/write/>

- GeoGuessr. Этот сервис с помощью Google Maps переносит в разные точки мира, а ты должен угадать, куда попал. Данный ресурс позволяет расширить кругозор, тренировать память. Ссылка: <https://geoguessr.com>

- Чего бы ты мог достичь в 2016, если бы тратил время рационально. Данный ресурс позволяет усовершенствовать дневное планирование, составить более выгодный распорядок. Ссылка: <http://teflsearch.com/creative/what-could-you-achieve-2016/>

- «Смартия» знакомит с актуальными профессиями и подсказывает, как им обучаться. Выбрав заинтересовавшую вас специальность — SMM-специалист, фотограф, веб-дизайнер или другую, — увидите список необходимых для неё умений. Чтобы вы могли освоить их самостоятельно, для каждого умения площадка отображает подборку ссылок на учебные материалы. Ссылка: <https://smartia.me>

- Пост-наука. На этом ресурсе публикуют подборки видеолекций, составленные экспертами из разных отраслей и объединённые общими темами. Среди них, к примеру, есть серии «Биоинформатика», «Культура средневековой Скандинавии» и Cinema Studies о теории кино. Каждая подборка лекций — логически связанная история, рассказанная экспертом от первого лица. Кроме того, на сайте появляются научно-образовательные статьи и тесты на разные темы. Все это предоставляется в ярких примерах, интерактивных моментах, чтобы заинтересовать широкую аудиторию. Ссылка: <https://postnauka.ru>

**3. Составление правил позитивной виртуальности.** В микрогруппах обучающиеся составляют правила эффективного использования и пребывания в

виртуальной реальности. То есть составляют позитивную установку для проведения время с пользой в комфортной для них обстановке.

**Приблизительные правила:**

1. Используйте виртуальную реальность только тогда, когда нужно расширить ваш кругозор
2. Определите своё место в реальном, а не в виртуальном мире. Виртуальная реальность – это всего лишь инструмент. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Помните, что бесплатный сыр только в мышеловке.
3. Не заполняйте виртуальной реальностью «дыры» в своей жизни. Используйте её для усиления, а не для заплаток.
4. Воспринимайте и используйте компьютер только как инструмент, усиливающий ваши способности, облегчающий продвижение к целям реального мира. Никогда не допускайте, чтобы виртуальная реальность стала иллюзорной заменой реального мира. Относитесь к компьютеру как творец, а не как потребитель.
5. Развивайте свои реальные навыки и способности. Не ограничивайтесь пределами виртуальной реальности. Откажитесь от использования компьютера, если это не ведёт к развитию способностей и достижению целей за пределами виртуальной реальности. Никогда не развивайте в виртуальной реальности то, что не имеет для вас значения в обычной жизни.
6. Всегда проводите чёткую границу между виртуальной реальностью и действительностью. Не позволяйте им слиться в одно целое. Не одушевляйте компьютер. Проводите чёткую границу между виртуальной реальностью и жизнью: между собой и компьютером; между тем, с кем вы взаимодействуете за компьютером и своими представлениями. Учитывайте, что восприятие других людей в гиперпространстве не всегда объективно. Другие люди – это другие люди, а не продолжение ваших убеждений или призраки в компьютере.
7. Используйте виртуальные отношения для обогащения реальных отношений, а не для их замещения. Стремитесь перевести виртуальные отношения в реальные, а не наоборот. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир даёт только иллюзию, и не развивает никаких действительных навыков общения. Решите проблему с чувством одиночества. Определитесь с пониманием со стороны людей. Ищите причины возникающей зависимости от компьютера не в виртуальной реальности, а в своей жизни.

Затем обучающиеся составляют правила, которые помогли бы избежать нерационального использования виртуальной реальности.

**Избегайте виртуальной реальности, в которой вас привлекают такие вещи, как:**

1. доступность достижения цели, отсутствие препятствий к её удовлетворению;
2. возможность контролировать взаимодействие за счёт анонимности и лживости;
3. возможность получить комфортное состояние, не предпринимая действий в реальном мире, подмена реальных поступков виртуальными;
4. желание уходить от того, что есть сейчас, в фантазии или воспоминания.
5. Учитесь находить в реальной жизни приятные моменты и удовлетворяющие вас взаимодействия. Не используйте виртуальную реальность для бегства от жизни, успокоения и «прикрытия».
6. Находите возможность играть в реальности обычной жизни. Ищите независимость в реальном мире, а не за компьютером. Помните, что иллюзия самостоятельности за компьютером на самом деле уводит от самостоятельности в жизни.
7. Всегда заранее планируйте время использования компьютера, и не превышайте его ни при каких условиях. Не используйте компьютер тогда, когда вы вынуждены это использование скрывать от людей. Сократите время за компьютером, если вы страдаете от него (несделанные дела в реальной жизни и физический дискомфорт – головные боли).

**4. Упражнение на релаксацию «Рисуем в уме».** Под спокойную музыку ведущий тихим голосом медленно говорит: «Сядьте удобно, плечи опущены, руки свободно лежат на коленях, голова чуть наклонена вниз. Дышите ровно и свободно. Представьте, что вы справились с трудной ситуацией. Вы испытали гордость. Вам приятно, и вы говорите себе: «Я справился». Вам приятно ощущать себя сильнее ситуации. Вы мысленно говорите: «Я умею владеть собой». От этих слов силы наполняют вас еще больше, и ваши плечи выпрямляются, голова гордо поднимается, вы словно растете. Откройте глаза и скажите три раза: «Я умею владеть собой».

**5. Рефлексия: прием «ЗХУ».** Сейчас вы будете заполнять табличку, в которой имеется 3 колонки (1. Знаю, 2. Хочу узнать, 3. Узнал) – таблица представлена на слайде, а также психолог выдает ее распечатанную версию на каждую парту.

### **Занятие 5. Кто отвечает за твой выбор?**

**Цель:** Развивать умение нести ответственность за свое поведение и умение представить последствия поступка.

**Материалы:** листы А4, цветные и простые карандаши.

#### **1. Разминка «Импульс».**

Участники стоят по кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

## **2. Упражнение «Наши зависимости»**

В парах рассказать о своей зависимости, ответить на следующие вопросы:

- отрицательные моменты, которые возникают у меня в связи со своей личной зависимостью;
- как часто я сталкиваюсь со своей зависимостью
- в чем положительные стороны моей зависимости, и какие чувства она мне дает;
- какие цели я достигаю с помощью своей зависимости;
- что я хочу с ней сделать;
- что мне мешает это сделать;
- что может помочь мне в достижении этой цели.
- составить список наших чувств к нашей зависимости

## **3. Упражнение «Повтори с опозданием»**

Упражнение учит контролировать свое поведение в ситуациях, когда нужно произвольно задерживать свои реакции, тренирует внимание и наблюдательность.

Участники стоят в кругу. Водящий начинает выполнять какое-либо несложное гимнастическое упражнение (наклоны, приседания, шаги на месте и т. п.) и меняет его приблизительно через каждые 5 секунд. Участник, стоящий справа от него, повторяет за водящим каждое из выполняемых тем упражнений, но делает это не сразу, а с задержкой в 3 секунды. Очередной участник, расположенный справа, повторяет упражнения вслед за вторым участником, также с задержкой в 3 секунды, и т. п.

Приблизительно каждые полминуты становится водящим и начинает демонстрировать упражнения для подражания очередной участник, расположенный справа от предыдущего водящего, и т. д., пока в этой роли не побывает каждый. При смене водящих выполнение упражнений в кругу не прекращается

**Рефлексия:** кому, что больше понравилось – самому демонстрировать упражнения, или повторять их за другими. Какие сложности возникли при выполнении этого упражнения, чем они вызваны, как их удалось преодолеть?

## **4. Упражнение «Ответственность»**

Цель: почувствовать достоинства и недостатки 2 позиций: «ответственность за других» и «ответственное отношение к другим»

Дополните неоконченные предложения:

- быть ответственным для меня означает...
- некоторые люди более ответственны, чем другие, это люди, которые...
- безответственные люди – это...
- свою ответственность к другим я проявляю через...
- самый трудный для меня вид ответственности – это...
- ответственного человека я узнаю по...
- чем сильнее моя ответственность, тем больше я...
- я побоялся бы нести ответственность за... быть ответственным по отношению к себе – это...
- я несу ответственность за...

### **5. Релаксация «Слушай тишину»**

Участникам дается следующая инструкция: «Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. И просто послушайте, что происходит вокруг. Обращайте внимание на любые, даже самые тихие звуки. Начинаем слушать...»

На это дается минута-полторы. Потом каждый участник рассказывает, какие звуки ему удалось услышать.

«Видите, как много звуков можно услышать даже в тишине, стоит только сконцентрировать на них свое внимание! Когда вам беспокойно, тревожно, не получается расслабиться – можно просто закрыть глаза и внимательно послушать, что происходит вокруг... Ваше внимание переключится с предмета беспокойства на то, что вы услышите. И вы почувствуете, как велик, разнообразен и интересен мир вокруг нас...»

### **Занятие 6 «Из чего состоит успех?»**

**Цель:** Корректировать пассивные установки, формируя установку на активные действия для достижения цели и позитивное отношение к своим способностям.

**Материалы:** листы А4, цветные карандаши

**1. Разминка.** Все встают в ряд. Тот, кто стоит первым, начинает показывать какое-либо необычное движение, продвигаясь по кругу. Все остальные в точности повторяют движение, продвигаясь по кругу за этим человеком, который должен встать в конец ряда. Затем движение показывает тот, кто оказался во главе ряда.

### **2. Упражнение «Ресурсы»**

*Описание упражнения.* Участникам дается задание построить коллаж, отражающий ресурсы – факторы, помогающие преодолевать жизненные трудности и достигнуть

поставленных целей, например профессионального становления или спортивных успехов. Упражнение обычно выполняется индивидуально, хотя может, по желанию участников, проводиться и в микрогруппах.

Как правило, выделяются следующие группы ресурсов:

1. *Внутренние*, личностные, интеллектуальные и волевые качества, знания и умения, различные элементы жизненного опыта.
2. *Социальные*: люди, способные помочь в преодолении трудностей и достижении поставленных целей – родственники, друзья, преподаватели и т. д.
3. *Внешние*: место жительства, различные предметы, материальные возможности, место учебы.

Помимо использования обычного набора изобразительных материалов, в композицию целесообразно включать и те оказавшиеся у участников предметы, которые могут символизировать для них какие-либо ресурсы (фотография любимого человека, сотовый телефон, ключи от квартиры или автомобиля и т. п.). Время работы – 25–30 минут, потом занимающиеся проводят презентации своих композиций.

*Психологический смысл упражнения.* Упражнение обладает ярко выраженным психотерапевтическим эффектом, способствует повышению уверенности в себе и позитивной переоценке своего жизненного опыта, что особенно важно для людей с ограниченными физическими возможностями.

*Обсуждение.* Какие выводы сделал каждый участник лично для себя из этого упражнения? Что за ресурсы представляются наиболее важными, кто и для чего планирует их использовать?

### **3. Упражнение «До черты»**

*Описание упражнения.* Участников просят, закрыв глаза, вслепую дойти до финишной черты, расположенной на расстоянии 5–6 м от старта, и остановиться тогда, когда они, с их точки зрения, окажутся максимально близко к ней, но не переступят ее. Ведущий и 2–3 ассистента следят, чтобы они не отклонились от прямолинейной траектории движения и не столкнулись с чем-либо (особенно если они не остановятся вовремя и продолжат движение за финишной чертой). Победителем считается тот, кто остановился максимально близко от черты, но не заступил за нее. Если позволяет время, желательно дать участникам по 2 попытки. Когда участников много, целесообразно разделить их на несколько групп по 6–7 человек, каждая из которых стартует отдельно.

*Психологический смысл упражнения.* Обучение регуляции поведения и принятию решения в условиях риска: чем дальше пройдешь, тем выше шанс победить, но одновременно и выше вероятность проигрыша в случае заступа. Кроме того, упражнение

дает материал для обсуждения того, как в нашей жизни сочетается стремление достигнуть успеха и осторожность, стремление избежать неудачи. Как правило, у тех, кто существенно не доходит до финишной черты, ярче выражена мотивация к избеганию неудач, а у тех, кто оказывается рядом с ней или заступает – к достижению успехов.

*Обсуждение.* Кто чем руководствовался, принимая решение о том, в какой именно момент остановиться? Осторожные люди, останавливающиеся заранее, имеют мало шансов на победу, а те, кто идет далеко, действуют по принципу «или победить, или проиграть». С какими особенностями личности, с точки зрения участников, это связано? В каких жизненных ситуациях важно умение «дойти до черты», т. е. приблизиться к каким-либо ограничениям или источникам опасности, но вовремя остановиться?

#### **4. Упражнение «Карта будущего»**

Представление своего будущего в виде карты местности позволит обучающимся более четко осознать свои цели. Метафорическое выражение целей в виде пунктов на карте, а путей их достижения в виде улиц и дорог помогает обучающимся создать в воображении наглядную картину своего будущего. После создания такой карты каждый сможет соотнести цели между собой и понять, насколько они сочетаются друг с другом, какие препятствия встречаются на пути к ним, какие новые возможности открываются.

**Психолог.** Начертите карту своего будущего. Ваши глобальные цели обозначьте как пункты местности, в которых вы хотели бы оказаться. Обозначьте также промежуточные большие и маленькие цели на пути к ним. Придумайте и напишите названия для «пунктов-целей», к которым вы стремитесь в своей личной и профессиональной жизни. Нарисуйте также улицы и дороги, по которым вы будете идти.

- Как вы будете добираться до своих целей? Самым коротким или обходным путем?
- Какие препятствия вам предстоит преодолеть?
- На какую помощь вы можете рассчитывать?
- Какие местности вам придется пересечь на своем пути: цветущие и плодородные края, пустыни, глухие и заброшенные места?
- Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь?

#### **Обсуждение итогов упражнения:**

- Где находятся важнейшие цели?
- Насколько они сочетаются друг с другом?
- Где вас подстерегают опасности?



- Откуда вы будете черпать силы для того, чтобы достичь желаемого?
- Какие чувства вызывает у вас эта картина?

### **5. Рефлексия «Выжимка»**

*Описание упражнения.* Участников просят определить, что именно они выносят для себя из прошедшего тренинга (на размышление дается 1–2 минуты). Потом их просят этот «сухой остаток» тренинга:

- а) кратко записать, сведя его суть к 2–3 фразам;
- б) зарисовать.

На эту работу дается 3–5 минут. Потом участники поочередно озвучивают, что именно они выносят для себя из тренинга, и демонстрируют группе свои рисунки.

*Психологический смысл упражнения.* Технология подведения итогов работы, стимулирующая осознание того, что дала работа каждому из участников.

### **6. Релаксация «Думай о дыхании»**

Участники удобно садятся, им дается следующая инструкция: «Обычно мы не замечаем, как мы дышим. Но сейчас мы потренируемся контролировать этот процесс. Сначала просто сконцентрируйте свое внимание на том, как вы дышите – заметьте, когда вы вдыхаете, а когда выдыхаете... А теперь начинайте дышать медленно и как можно глубже. Представьте себе, как свежий воздух входит в ваши легкие, все ниже и ниже, до самого живота. Прочувствуйте, как это происходит. А теперь он медленно и плавно выходит... Сделайте семь таких медленных и глубоких вдохов и выдохов».

После этого участники рассказывают, как изменились и ощущения, когда они стали дышать медленно и глубоко, концентрируя внимание на этом процессе.

«Это хороший способ быстро снять напряжение и стресс. Когда почувствуете, что вам нужно расслабиться и успокоиться — сконцентрируйте внимание на своем дыхании, сделайте несколько медленных и глубоких вдохов и выдохов, стараясь почувствовать, как воздух входит в ваши легкие и выходит из них...»

## **Занятие 7 «Как победить страх перед реальностью?»**

**Цель:** корректировать страхи и тревожность.

**Материалы:** гимнастические коврики, листы А4, цветные карандаши.

### **1. Разминка «Печатная машинка»**

- Как вы себя чувствуете?
- С каким настроением пришли на занятия?

Участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно

быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

**2. Упражнение «Восприятие страха».** Страх и сопровождающие его обстоятельства как бы меняются местами, перефразируются. Например: «я боюсь людей (смерти, пауков)...» переходит в «во мне присутствует страх...» и как итог «у меня рождается непонятный страх, не зависящий от моей воли...». Таким образом, происходит осознание специфики страха как целостного процесса, его влияния на жизнедеятельность личности, меняются акценты и личностные приоритеты.

### **3. Упражнение «Изобрази страх»**

**Процедура:** Участникам предлагается нарисовать свой страх и ему дать имя. Участники по очереди рассказывают о своих рисунках. Идёт обсуждение. После чего участникам предлагается несколько вариантов на выбор избавления от своего страха: уничтожить рисунок (страх); превратить страшное в смешное, дорисовав рисунок; украсить его, чтобы оно само себе понравилось и стало добрым; либо свой вариант придумать.

#### **Вопросы:**

1. Что изображено на рисунке? Расскажи о нём подробнее.
2. Какие ощущения у тебя возникали во время рисования?
3. Какой способ избавления от страха ты выбрал? Какой этот страх сейчас?
4. Какие ощущения у тебя возникали во время «избавления»?
5. Изменилось ли твоё отношение к данному страху теперь?

### **4. Сценка «Наши страхи в реальности»**

Обучающиеся разбиваются на пары, и готовят сценку, придумывается сценарий, где существует главный герой – победитель страха; сам страх (в виде отрицательного персонажа) и прочие роли, помогающие изобразить победоносный сюжет – предлагается разыграть сценку, исполняя каждую роль поочередно.

После выступления проводится обсуждение:

1. Какие ощущения у тебя возникали во время выступления?
2. Как ты чувствуешь себя сейчас, после того, как высвободил страх?
3. Какие ощущения у тебя возникали во время «избавления»?
4. Изменилось ли твоё отношение к данному страху теперь?

### **5. Упражнение «Нить истории»**

Берется клубок толстых ниток или бечевки; придумывается начало истории – например, о ребенке Коле, умном и добром, у которого вроде и все в порядке, но есть страх... – на этом клубок передается ребенку (конец нити остается в руках психолога), он

должен рассказать о страхе и продолжить историю, передав клубок следующему ребенку; повествование (передача клубка) продолжается до логического конца, где страх перестает быть устрашающим.

#### **6. Релаксация «Тяжесть и легкость»**

1. Участников просят лечь, расслабиться, закрыть глаза и в течение 3 — 4 минут представлять, что сила тяжести уменьшается, их тело весит все меньше, и, наконец, они оказываются почти в состоянии невесомости. Потом они представляют, что сила тяжести вернулась, начались перегрузки и их прижимает к земле тяжесть в два раза большая, чем их собственный вес (2 — 3 минуты). Но вот перегрузки прекращаются, им опять становится легко. Сила тяжести становится немножко меньше, чем она была до начала упражнения (1 — 2 минуты). Потом участников просят открыть глаза и сохранить в своем теле ощущение легкости, полученное в этом упражнении.

2. Участники садятся на удобные стулья или в кресла, закрывают глаза, расслабляются и вытягивают руки перед собой. Их просят представить, что одна рука стала тяжелее («к ней привязана гиря, тянущая ее к земле»), а вторая легче («к ней привязан воздушный шарик, поднимающий ее вверх»). Этот образ нужно удерживать в сознании 2 — 3 минуты.

Потом участников просят открыть глаза, посмотреть на свои руки и отметить, изменилось ли их положение. Как правило, у большинства участников та рука, которую они представляли нагруженной, и действительно оказывается расположенной ниже другой.

#### **Занятие 8 «Как справиться с агрессией?»**

**Цель:** корректировать агрессивное поведение, формировать установку на конструктивное разрешение конфликтных ситуаций путем сотрудничества.

##### **1. Разминка «Напряжение и расслабление».**

**Психолог.** Порой мы пребываем в излишнем, ненужном напряжении, от которого не знаем, как избавиться. Наши мышцы при этом тоже сокращаются, они напряжены, возникают так называемые зажимы. То же самое бывает и после интенсивной физической работы. Один из простых и эффективных способов добиться расслабления мышцы – это на несколько секунд произвольно напрячь ее, а потом «скинуть» это напряжение.

Например, можно выполнять такие упражнения: Согнуть пальцы в кулак и удерживать максимальное напряжение. Согнуть руки перед собой, сжать кулаки и максимально напрячь бицепсы. Согнуть руки перед грудью, развести локти в стороны, отвести их максимально назад, зафиксировать это положение, напрягая мышцы плечевого пояса и спины. Стоя ноги врозь, напрячь мышцы ног и спины. Произвольные мышечные

напряжения можно выполнять из любых исходных положений, соблюдая общее правило: удержание максимального напряжения в течение 15 — 20 секунд, с последующим расслаблением.

**2. Упражнение «Разговор в кругу».** Упражнение разработано специально для детей с агрессивной линией поведения. Основано на рассказе каждого участника о себе неких подробностей, которые вызывают у него раздражение. Специалист ведет записи и следит за тем, чтобы дети не порицали друг друга, а выслушивали и понимали, что существует множество ситуаций, которые могут спровоцировать сильный гнев. Важно, чтобы участники научились правильно выражать свои эмоции не через драку или ругань, а посредством размышления и нахождения компромиссного решения.

### **3. Упражнение «Волшебный магазин»**

Психолог просит обучающихся представить, что существует лавка, в которой продаются весьма необычные вещи: терпение, чувство юмора, доверие, сопереживание и т.п. В роли продавца выступает ведущий, он предлагает первому участнику приобрести какое-либо качество, составляющее неагрессивную личность, например, терпение. Прежде, чем обменять ее на что-то из агрессивных качеств, продавец спрашивает, зачем покупателю терпение, как много его ему нужно, в каких ситуациях необходимо им воспользоваться и т.д.

**4. Упражнение «На суде».** Ведущий предлагает участникам группы представить, что они – граждане некой страны. Из числа участников выбирается судья, прокурор, адвокат и присяжные заседатели (3 – 5 человек). Адвокат выступает защитником подсудимого, прокурор – обвинителем, присяжные после обсуждения между собой выносят решение, судья (тоже участвует в обсуждении) зачитывает приговор.

**Ситуация 1.** Драка. Молодая пара поздно вечером выходила с концерта. Молодой человек пошел прогреть машину, в то время как девушка задержалась поговорить с подругой. По пути до машины на девушку напал сильно выпивший мужчина, сильно ударил ее. Молодой человек девушки услышал крик и успел подбежать, но в состоянии аффекта и злости не рассчитал силу и убил мужчину.

Какое решение должен вынести суд?

**Ситуация 2.** Осуждение или принудительное лечение. Серийный маньяк-убийца в результате экспертизы признан психически больным человеком, не способным справиться с собственными инстинктами. В результате этого его направляют на принудительное лечение в психиатрическую клинику. Через несколько лет он выходит из клиники, убивает 3-х человек и вновь оказывается в суде.

Какое решение должен принять суд?

После завершения упражнения участники группы обсуждают важность соблюдения в жизни законов и критерии допустимости или недопустимости агрессивного поведения в различных жизненных ситуациях.

### **Рефлексия занятия.**

Вопросы:

1. Может ли агрессивное поведение быть оправданным? Если да, то в каких случаях?
2. В каких сферах жизни проблема агрессивности стоит наиболее остро?

### **5. Релаксация «Дотянись до звезд»**

Участникам дается следующая инструкция: «Встань поудобнее и закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха и выдоха... Представь себе, что над тобой ночное небо, усыпанное звездами. Посмотри на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется у тебя с твоей мечтой: желанием что-либо иметь или кем-либо стать... (15 секунд.) А теперь протяни руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайся изо всех сил! И ты обязательно сможешь достать рукой свою звезду. Сними ее с неба, опусти руки и бережно положи перед собой в красивую просторную корзинку... (Когда у всех участников «звезды будут лежать в корзинках», можно продолжить дальше.)

Выбери прямо у себя над головой другую сверкающую звездочку, которая напоминает тебе о другой твоей мечте... (10 секунд.) Теперь потянись обеими руками как можно выше и достань до неба. Сорви эту звезду с неба и положи в корзинку к первой звезде... »

Подобным образом дайте участникам сорвать с неба еще несколько звезд. Посоветуйте им дышать так: делать глубокий вдох, когда они тянутся за звездой, и выдох, когда они достают ее и кладут в корзинку. Потом желающие рассказывают о какой-нибудь из своих звезд и объясняют, что она для них значит.

### **Занятие 9. «Как лучше понимать друг друга?»**

**Цель:** Развивать способность к эмпатии.

**Материалы:** распечатки с эмоциями.

**1. Разминка «Посылка».** Участники сидят в кругу, близко друг к другу. Руки держат на коленях соседей. Один из участников «отправляет посылку», легко хлопнув по ноге одного из соседей. Сигнал должен быть передан как можно скорее и вернуться по кругу к своему автору. Возможны варианты сигналов (различное количество или виды движений).

### **2. Упражнение «Угадай эмоцию»**

Каждому участнику игры раздаются листки, на которых задана определённая эмоция (радость, гнев, печаль, интерес, раздражение, злость, отвращение, удивление). И по очереди один участник изображает свою эмоцию, все остальные угадывают ее.

Это упражнение для развития эмпатии также можно усовершенствовать и менять под интересы участников. Например, можно дать задание поздороваться со всеми с заданной эмоцией, все остальные должны угадать с каким настроением пришел этот участник.

### **3. Упражнение «Отражение в зеркале»**

Это упражнение разыгрывается в парах. Один участник становится зеркалом, а другой в него смотрится и показывает разные жесты и мимику. Задача первого — все жесты и мимику повторить. Через несколько минут люди меняются ролями.

### **4. Упражнение «Опишите друг друга»**

Ход игры: упражнение выполняется в парах (одновременно всеми участниками). Дети стоят спиной друг к другу и по очереди описывают причёску, одежду и лицо своего партнера. Потом описание сравнивается с оригиналом и делается вывод о том, насколько ребёнок точен.

### **5. Упражнение «Карусель»**

Цель упражнения: - формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты; - развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Члены группы встают по принципу «карусели», т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный

#### **Примеры ситуаций:**

Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...

Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...

Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.

Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

### **6. Релаксация «Думай о дыхании»**

Участники удобно садятся, им дается следующая инструкция: «Обычно мы не замечаем, как мы дышим. Но сейчас мы потренируемся контролировать этот процесс. Сначала просто сконцентрируйте свое внимание на том, как вы дышите — заметьте, когда

вы вдыхаете, а когда выдыхаете... А теперь начинайте дышать медленно и как можно глубже. Представьте себе, как свежий воздух входит в ваши легкие, все ниже и ниже, до самого живота. Прочувствуйте, как это происходит. А теперь он медленно и плавно выходит... Сделайте семь таких медленных и глубоких вдохов и выдохов».

После этого участники рассказывают, как изменились и ощущения, когда они стали дышать медленно и глубоко, концентрируя внимание на этом процессе.

«Это хороший способ быстро снять напряжение и стресс. Когда почувствуете, что вам нужно расслабиться и успокоиться — сконцентрируйте внимание на своем дыхании, сделайте несколько медленных и глубоких вдохов и выдохов, стараясь почувствовать, как воздух входит в ваши легкие и выходит из них...»

### **Занятие 10. «Мы сможем справиться со страхом!»**

**Цель:** корректировать страхи и тревожность.

**Материалы:** гимнастические коврики, листы А4, цветные карандаши.

#### **1. Разминка «Печатная машинка»**

- Как вы себя чувствуете?
- С каким настроением пришли на занятия?

Участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

**2. Упражнение «Восприятие страха».** Страх и сопровождающие его обстоятельства как бы меняются местами, перефразируются. Например: «я боюсь людей (смерти, пауков)...» переходит в «во мне присутствует страх...» и как итог «у меня рождается непонятный страх, не зависящий от моей воли...». Таким образом, происходит осознание специфики страха как целостного процесса, его влияния на жизнедеятельность личности, меняются акценты и личностные приоритеты.

#### **3. Упражнение «Я больше не боюсь!»**

**Процедура:** Участникам предлагается нарисовать свой страх и ему дать имя. Участники по очереди рассказывают о своих рисунках. Идёт обсуждение. После чего участникам предлагается несколько вариантов на выбор избавления от своего страха: уничтожить рисунок (страх); превратить страшное в смешное, дорисовав рисунок; украсить его, чтобы оно само себе понравилось и стало добрым; либо свой вариант придумать.

#### **Вопросы:**

1. Что изображено на рисунке? Расскажи о нём подробнее.

2. Какие ощущения у тебя возникали во время рисования?
3. Какой способ избавления от страха ты выбрал? Какой этот страх сейчас?
4. Какие ощущения у тебя возникали во время «избавления»?
5. Изменилось ли твоё отношение к данному страху теперь?

#### **4. Упражнение «Нить истории»**

Берется клубок толстых ниток или бечевки; придумывается начало истории – например, о ребенке Коле, умном и добром, у которого вроде и все в порядке, но есть страх... – на этом клубок передается ребенку (конец нити остается в руках психолога), он должен рассказать о страхе и продолжить историю, передав клубок следующему ребенку; повествование (передача клубка) продолжается до логического конца, где страх перестает быть устрашающим.

#### **5. Упражнение «Страхи из детства»**

*Цель:* нивелировать значение давних страхов.

*Методика проведения. Ведущий:* «Попробуйте оказаться в своих переживаниях в том доме, где вы выросли. Вспомните какой-нибудь конкретный эпизод из жизни. Вглядитесь в лицо тех людей, которые вас окружали, услышьте снова их голоса, воскресите свои чувства, мысли.

Решимся посмотреть кинофильм «Страхи из детства». Это могут быть глаза вашей матери, когда она впервые ударила вас. Или сердитый голос бабушки, которая ругала папу за что-то. Это может быть эпизод, когда вы — пятилетний ребенок — заигрались на улице и не пришли вовремя домой, а родители, рассердившись, жестоко наказали вас. А может быть, вы вспомните эпизод, когда вы — четырех с половиной лет — проснулись ночью в кроватке в круглосуточном садике. Темно, никого нет рядом. Вы проснулись оттого, что замерзли, но дотянуться до одеяла, лежащего в ногах, не было сил. Ручонки и все тело сковал страх: позвать няню нельзя — отругает или побьет. И вы всю ночь просидели в этом ледяном ужасе.

Это могут быть любые моменты из детства, связанные с жестоким обращением. Позвольте своим воспоминаниям пробиться в сегодняшний день. Посмотрите на эти сцены снова, постарайтесь что-то понять или принять их. Это будут и моменты стыда, и грустные, и страшные, и болезненные ситуации. Постарайтесь увидеть, услышать и почувствовать то, что происходило тогда. Разберитесь в том, что вы чувствуете сейчас и какое влияние эти воспоминания и события оказывают на вас сегодня».

**6. Упражнение на релаксацию «Рисуем в уме».** Под спокойную музыку ведущий тихим голосом медленно говорит: «Сядьте удобно, плечи опущены, руки свободно лежат на коленях, голова чуть наклонена вниз. Дышите ровно и свободно. Представьте, что вы



справились с трудной ситуацией. Вы испытали гордость. Вам приятно, и вы говорите себе: «Я справился». Вам приятно ощущать себя сильнее ситуации. Вы мысленно говорите: «Я умею владеть собой». От этих слов силы наполняют вас еще больше, и ваши плечи выпрямляются, голова гордо поднимается, вы словно растете. Откройте глаза и скажите три раза: «Я умею владеть собой».

### **Занятие 11. «Как лучше выстроить общение?»**

**Цель:** совершенствовать навыки общения в классе, мини-группе, закрепить формирование мотивации на совместную деятельность.

**Материалы:** ватман, фломастеры, карандаши.

#### **1. Разминка «На что похожа наша встреча»**

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречей. Например, «если бы наша встреча была животным, то это была бы... ягуар. И почему».

#### **2. Упражнение «Наши роли в жизни»**

*Цель:* Выработка личных отношений к социальным ролям.

*Содержание:* Выбирается какая-либо социальная роль: это может быть родитель, ребенок, учитель, учащийся, директор школы, кондуктор в автобусе, продавец в магазине, рабочий на заводе, дворник и т. д.

Каждый участник по кругу высказывается:

«Быть ... хорошо, потому что..., а плохо, потому что...» Можно обсудить несколько социальных ролей.

Затем ребятам задаются вопросы: было ли трудно найти хорошее и плохое в социальных ролях? Почему?

*Заметки для ведущего:* Очень важно объяснить участникам группы, что нет плохих профессий, плохо, когда ты не выполняешь то, что обязан делать. Нужны дворники и уборщицы, иначе все окружающие утонут в грязи. Это не работа плохая, это люди плохо относятся к ней, потому что не умеют ценить труд других. Чисто не там, где убирают, а там, где не сорят. А мы не умеем этого делать, вот и нужны люди, которые за нами убирают! А как приятно выйти в чистый двор или прийти в убранный офис! Когда мы научимся жить чисто, тогда в таких специальностях не будет необходимости, а пока нам без них не прожить.

#### **3. «Выражения чувств» (радость, обида, грусть, растерянность) (пантомима)**

Обсудить, какие чувства могут испытывать люди в процессе общения. Как важно уметь увидеть человека, которому плохо, и предложить ему свою помощь.

**4. «Поддержи товарища»** (обсуждение предложенных ситуаций; поиск слов: как поддержать товарища в трудной ситуации, как ему помочь;

- ты потерял мобильный телефон
- ты получил “2” по контрольной работе
- ты поссорился с товарищем
- ты забыл дома тетрадь с домашним заданием)

### **5. Упражнение «Звездное небо»**

«В каждом из нас глубоко-глубоко живет звезда. У всех она разная, разная по форме, размеру, цвету. Но у каждой звездочки есть лицо. Какое оно?

Может быть, оно смеется, а может быть, просто улыбается. А какой-то звездочке стало грустно. Нарисуйте свою звездочку. Какая она?»

(Учащиеся рисуют свою звезду и наклеивают ее на импровизированный небосклон)

### **6. Упражнение на релаксацию «Слушай тишину».**

## **Занятие 12. «Как лучше разрешить конфликт?»**

**Цель:** совершенствовать умение находить эффективные способы решения конфликтных ситуаций.

**Материалы:** ватман, фломастеры, карандаши.

**1. Разминка.** Все встают в ряд. Тот, кто стоит первым, начинает показывать какое-либо необычное движение, продвигаясь по кругу. Все остальные в точности повторяют движение, продвигаясь по кругу за этим человеком, который должен встать в конец ряда. Затем движение показывает тот, кто оказался во главе ряда.

### **2. «Конфликты в кинематографе»**

Сейчас вам необходимо вспомнить фильмы, мультфильмы, сказки, где происходила конфликтная ситуация (обсуждение). (например, «Мадагаскар», «Голодные игры»).

### **3. «Конфликт: положительное явление или отрицательное?»**

А теперь, я предлагаю вам подумать - Конфликт- это хорошо, или плохо? 1 ая- группа- выписывает как можно больше минусов конфликта, 2-ая- как можно больше плюсов. (3 минуты)

**Таблица: минусы конфликта** (ухудшение отношений между людьми,затрата времени, сил, различные потери) \ **плюсы конфликта** (решение ситуации, движение с мертвой точки, развитие, выяснение и удовлетворение целей участников конфликта, начало совместной деятельности.

Самое главное в разрешении конфликта - это выбор правильной стратегии.

### **4. «Действенные способы решения конфликтов»**

**Существует 5 способов поведения в конфликте, давайте рассмотрим каждый их них:**

1. Соперничество- критика, угрозы, унижение другого, поиск союзников, применение физической силы, перекрикивание.
2. Уступка- полное согласие, чувство бессилия, плач, полное подчинение одной из сторон.
3. Избегание- молчание, игнорирование обидчика, полный отказ от отношений и решения ситуации.
4. Компромисс- решение конфликта на основе взаимных уступок.
5. Сотрудничество- поиск справедливого исхода, заявление о своих чувствах и правах, совместное решение проблемы.

#### **5. «Разреши проблему»**

Я предлагаю каждой группе по ситуации, которую вы должны обсудить и разыграть исход благоприятным способом. Другая группа должна проанализировать, какой способ решения конфликта избрала другая команда.

#### **СИТУАЦИЯ №1:**

Один приятель говорит другому, что раз он занимается танцами, то он «не мужик».

- ты ходишь на танцы? Как был ботаником, так им и остался! Танцор, блин! Ты же не мужик!

- А ты сам-то мужик? Над тобой все девчонки смеются!.....

#### **СИТУАЦИЯ №2:**

Один одноклассник подходит к другому, и говорит «Ты сел не за свою парту».

Другой одноклассник отвечает «Я буду сидеть там где захочу!».....

#### **6. Рефлексия «Плюс\минус\интересно».**

#### **Занятие № 13. «Как жить в согласии с другими?»**

**Цель:** актуализация представлений о своих сильных сторонах, развитие эмпатии и способности к конструктивному взаимодействию в группе.

#### **1. Упражнение «Говорю, что думаю»**

**Цель:** Развитие навыков безоценочного принятия других людей.

**Содержание:** Сидя в круге, участники наблюдают за поведением других и по очереди говорят, что они видят, рассматривая любого из участников. Ведущий следит за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения. Важно только говорить о том, что предстает взору, а не то, какие реакции возникают в ответ на это.

В обсуждении следует спросить, часто ли хотелось дать собственную оценку действий других участников или их личностных качеств? Было ли сложно удержаться от применения оценочных категорий? Что участники чувствовали, когда говорили о них и когда им приходилось говорить о других?

*Заметки для ведущего:* С ребятами можно обсудить случаи, когда оценка со стороны шла впереди человека. Бывает, что, получив негативную информацию о незнакомом человеке, мы встречаем его негативно.

## **2. Упражнение «Ассоциации»**

*Цель:* Развитие наблюдательности, эмпатии и способности позитивно принимать мнение о себе со стороны других людей.

*Содержание:* Доброволец выходит из комнаты. Оставшиеся выбирают участника, которого они загадают. Водящий возвращается, ему дается три попытки отгадать, кого загадала группа, ему можно задать три вопроса, с кем или с чем ассоциируется загаданный член группы: с каким праздником, с каким животным или растением, с каким предметом или проявлением природы. Если и после третьей попытки не удалось определить загаданного участника, то дается дополнительный вопрос, который не должен касаться имени или физических характеристик. Если последняя попытка вновь оказалась нерезультативной, водящий сдается, а группа открывает имя того, кого ему нужно было разгадать.

Упражнение можно повторить с другими добровольцами.

В обсуждении важно выяснить: насколько было трудно дать определенную характеристику человеку, насколько было трудно отгадать загаданного члена группы?

*Заметки для ведущего:* Можно обсудить с ребятами случаи, когда не удалось отгадать задуманного участника; может быть, в этом случае срабатывают собственные установки по поводу конкретного человека, и мы не можем ассоциировать его с чем-то, что сами не принимаем.

## **3. Упражнение «Одновременный взгляд»**

*Цель:* Развитие способности чувствовать партнера и согласовывать с ним свои действия.

*Содержание:* Участники делятся на пары и встают спинами друг к другу. По команде ведущего они сосредотачиваются друг на друге и поворачиваются друг к другу лицом. Задание: оба партнера должны оказаться лицом друг к другу одновременно и посмотреть в глаза.

По окончании выполнения упражнения ребята высказываются: трудно ли было угадать желание партнера? Что помогало его почувствовать? Что они чувствовали, когда стояли к нему спиной и когда посмотрели в глаза?

*Заметки для ведущего:* Нужно предупредить, чтобы взгляд в глаза партнера был доброжелательным, а не сверлящим и подозрительным.

## **4. Упражнение «Мои сильные стороны»**

*Цель:* Актуализация представлений о своих сильных сторонах.

*Содержание:* Каждый участник по кругу хвалит свои сильные стороны, начиная со слов: «Я великий мастер...» Например, мастер рисования плакатов, приготовления особенных блюд, составления компьютерных программ и т. д. Задача: убедить в этом остальных.

*Ведущий спрашивает:* «Может ли кто-то из присутствующих сделать это лучше?» Если вся группа соглашается с утверждением, то этот человек признается «великим мастером» названного занятия. Группа награждает его аплодисментами.

*Обсуждение:*

- Трудно ли было хвалить себя и почему?
- Всегда ли нужна такая скромность?
- В каких ситуациях нужно говорить о своих достоинствах?
- Приятно ли получать аплодисменты?

*Заметки для ведущего:* Изгой, как правило, в этом упражнении остаются в стороне. Нужно помочь им справиться с опасениями быть осмеянным и выйти перед группой вместе с ним в качестве «группы поддержки».

## **5. Рефлексия**

*Цель:* Получение обратной связи.

*Содержание:* Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

## **Занятие № 14. «Как справляться с негативными чувствами?»**

**Цель:** Совершенствовать конструктивные способы выражения негативных чувств.

### **1. Разминка**

### **2. «Символы эмоций»**

Упражнение выполняется в группе (парах, тройках).

Для работы понадобятся заранее заготовленные карточки с названиями чувств.

Это могут быть страх, обида, горечь, грусть, радость, восхищение, злость, вдохновение, удовольствие, благодарность, растерянность, удивление, отвращение, досада, нетерпение, испуг, печаль, смущение, любовь, гнев, сострадание, жалость.

1. Участникам раздаются карточки с названиями чувств. Они знакомятся с ними, но не показывают окружающим. Психолог просит подростков вспомнить ситуацию, в которой они испытывали подобное чувство (в соответствии с карточкой). Затем каждый участник должен пластически изобразить чувство, написанное на его карточке, в виде «памятника» или небольшой пантомимы (некоторым детям проще изобразить чувство через рисунок).

Задача остальных участников — отгадать, «памятник» какому чувству они видят.

Желательно, чтобы высказались все участники.

1. После завершения этой части подростки рассаживаются в круг.

Психолог просит детей объяснить:

- как они понимают слова, указанные на карточке;
- что значат эти чувства;
- в каких ситуациях они могут возникать;
- могут ли они рассказать случай из своей жизни, когда у них возникло подобное чувство.

Если чей-нибудь рассказ о собственных чувствах вызвал живой отклик и желание поделиться своей жизненной ситуацией, в которой возникло подобное чувство, то не следует этому мешать.

Чем больше актуализируется чувств и жизненных ситуаций, тем лучше.

### **3.«Зачинщик или жертва»**

Игра проводится в парах.

1. Психолог просит подростков (каждого) составить список ситуаций (обстоятельств), в которых они, как правило, выбирают агрессивный стиль поведения (больно бьют, портят вещи, проявляют вербальную агрессию и т. п.).

1. Затем каждый выбирает ту из них, которая является для него наиболее типичной, и проигрывает ее вместе с другим подростком. Причем в первом варианте игры каждый проигрывает роль самого себя.

Это нужно для того, чтобы в следующем варианте ролевой игры, где «агрессивный» подросток играет роль «жертвы», а его партнер — самого «агрессивного» подростка, он смог максимально точно отобразить манеру невербального поведения «агрессивного» подростка (его позу, интонацию, взгляд), а также использовал в игре типичные для данного подростка выражения (слова) и манеру физического агрессивного поведения.

Нельзя забывать, что это игра, в которой соблюдается правило «Не делай больно».

По окончании ролевой игры обсудите вместе с подростками:

- как они себя чувствовали в роли жертвы;
- что они чувствовали по отношению к «нападающему», что они думали о нем;
- изменилось ли их отношение (как «агрессоров») к ситуации в целом и к «жертве» в частности;
- если да, то можно ли изменить свое поведение в данной ситуации, сделать его более конструктивным, менее агрессивным.

### **4. «Мне в тебе нравится...»**

Упражнение выполняется в небольшой группе (6-8 человек).

Для работы понадобится клубок мягкой и пушистой шерсти (желательно привлекательного цвета) или небольшая мягкая игрушка.

1. Подростки вместе с психологом садятся в круг. Психолог просит передать клубок соседу, сидящему слева (по часовой стрелке), со словами «Мне в тебе нравится...». Закончить фразу нужно комплиментом. Положительно отметить можно цвет глаз, волос, деталь одежды, черту характера, какой-либо поступок, учебное достижение и т. п. Начинает упражнение сам ведущий. Каждый участник, передавая клубок, оставляет часть нити у себя. В результате, когда клубок возвращается к ведущему, нить образует замкнутый круг, символически объединяющий группу в единое целое. Психолог обращает внимание участников на то, что ниточка их всех объединила.

1. Через несколько секунд (8-10 секунд) психолог возвращает клубок соседу, сидящему справа (против часовой стрелки), со словами «А мне в тебе нравится...», заканчивая фразу комплиментом. Каждый участник группы, передавая клубок, наматывает свою часть нити на клубок. В результате клубок (со смотанными нитками) возвращается к ведущему).

1. Не выходя из круга, следует обсудить с участниками, что они чувствовали, когда:

- получали клубок и слышали в свой адрес комплимент;
- сами передавали его и говорили комплимент соседу;
- что было для них труднее, а что проще;
- что они чувствовали, когда нить объединила их.

Лучше, если подросток, который захочет высказаться, будет держать в руках клубок.

### **5. «Копилка хороших поступков»**

Это упражнение предлагается проделывать в конце каждого этапа работы.

Цель данного упражнения — научить подростков фиксировать в своем сознании положительные поступки и достижения, которых им удалось добиться за время работы с психологом, вместо того чтобы помнить о своих ошибках, промахах и неудачах.

1. Попросите подростков подумать о прошедшей неделе и мысленно вспомнить (день за днем) обо всех хороших поступках, которые им удалось совершить на прошедшей неделе.

1. Пусть ребята возьмут лист бумаги с фломастерами и запишут три хороших поступка, которые более значимы для них, чем все остальные.

Например, выполнили сложное и неприятное для них домашнее задание, написали реферат, приняли участие в выполнении стенгазеты, выучили наизусть длинное стихотворение или сами вычистили свои ботинки.

1. После того как подростки запишут свои хорошие поступки, пусть они похвалят себя одним спокойным предложением за все три события.

Например: «Марина, ты на самом деле здорово это сделала!» или «У меня это действительно хорошо получилось!».

Пусть они запишут это хвалебное предложение на свой лист с хорошими поступками цветными фломастерами.

## **6. Рефлексия**

### **Занятие 15. «Как отказать, когда это нужно?»**

**Цель:** Развивать уверенное и ответственное поведение, корректировать страх отвержения референтной группой.

**Материалы:** плакат (активность/пассивность), ручки, листы А4.

#### **1. Разминка «Изменение условий»**

Инструкция: давайте сейчас будем медленно ходить по комнате... А теперь представьте, что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь нее... А теперь комната стала оранжевой – оранжевые стены. Пол и потолок, вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми и легкими как пузырьки в «Фанте»... А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым. Вы идете печально, грустно, усталые...

#### **2. Упражнение «Давление группы»**

Цель: отработать навыки отказа, выбрать наиболее эффективные стратегии отказа.

Выбирается доброволец для участия в главной роли. В инструкции говорится, что будет предложена ситуация, где тебе необходимо будет отказываться от чего-либо. Отказаться нужно 3-мя способами: агрессивно, уверенно, неуверенно.

Психолог описывает ситуацию:

друг говорит, что у него среди недели на пару дней уедут родители, что можно остаться ночевать и прогулять школу, все время играя в компьютерные игры;

знакомый предлагает купить новую, только что вышедшую игру для Steam за 3000, разделив стоимость пополам, но у вас нет денег, он уговаривает украсть у родителей;

в онлайн-игре тебе предлагают купить новую броню, которую ты давно хотел, но она стоит 50\$, твой онлайн-друг подначивает тебя взять кредитную карту родителей.

#### Обсуждение

Как чувствовал себя человек в ситуации давления?



Какой вариант отказа оказался более эффективным (мнение группы и главного героя)?

Что можно было сделать, чтобы отказ был более убедительным?

### **3. Упражнение «Принимать решение»**

Цель: развивать навыки ответственного поведения в ситуациях выбора.

Психолог предлагает участникам разбиться на две команды.

Задание

Первой команде: придумать и записать как можно больше аргументов в пользу постоянного пребывания за компьютерными играми и забрасывания остальных сфер жизни;

Второй команде: придумать и записать как можно больше аргументов для отказа от этого предложения.

Ведущий описывает ситуацию: Егору 15 лет и он уже три года является активным пользователем онлайн-игр, а также любит и обычные компьютерные игры. Раньше он занимался каратэ, а также ходил в музыкальную школу, и по его словам, очень любил играть на гитаре. Теперь он проводит время только за играми. Подруга с каратэ очень расстроена, что больше не видится с Егором, они только иногда переписываются. Друг из музыкальной школы также хочет вернуть былое общение. Оба считают, что Егору нужно возобновить занятие спортом и музыкой, это лучше влияет на саморазвитие.

В течение 10 минут команды придумывают аргументы. После чего каждая команда выбирает добровольцев. Представитель первой команды будет играть роль Егора. Представители второй команды будут играть роли девушки с каратэ и друга с музыкальной школы, которые хотят возобновить общение. Добровольцы садятся в центр круга и обсуждают ситуацию, приводя аргументы, выработанные на первом этапе. Их беседа продолжается не более 10 минут.

Обсуждение

Возможна ли в жизни ситуация, которую вы только что видели?

Если бы это происходило на самом деле, чем закончился бы этот разговор?

Это как-то повлияло бы на дальнейшее отношение Егора к увлечениям?

Какие еще проблемы, связанные с зависимостью от компьютерных игр возникают у молодых людей?

### **4. Упражнение «Активно и пассивно»**

Цели: формировать способы изменения своего поведения.

1. Психолог оглашает участникам список действий и просит их поднимать руки. Если они делают действие часто, они поднимают обе руки, если иногда – одну руку, если никогда – не поднимают рук.

Плакат «Активность или пассивность»

Действия	
Говорить бодро и громко	Говорить медленно и тихо
Переделать все дела с огромным желанием	Лениться, откладывать дела на потом
Думать об имеющихся проблемах и решать их как можно быстрее	Стараться забыть о своих проблемах
Брать ответственность на себя	Избегать ответственности
Уверенно отстаивать свою точку зрения	Быть неуверенным, сразу же соглашаться с точкой зрения собеседника
Всегда доводить начатое до конца	Оставлять начатое незавершенным
Делать что-либо, учитывая разные варианты развития событий	Делать что-то не задумываясь о возможных последствиях

2. Тренер говорит, что слова, которые называются первыми (первая колонка) относятся к активному образу жизни, а слова во второй колонке относятся к пассивному образу жизни.

3. Что? Используя прием выдвижения идей, сначала исследуют понятие «активность», а затем понятие «пассивность». Психолог просит, чтобы участники назвали что-нибудь, что у них ассоциируется с этим понятиями. Ассоциации могут быть любые.

4. Почему? Затем просит участников подумать о причинах, почему они ведут себя активно.

5. Как? Участники обсуждают, как пассивность или активность можно произносить эти слова, и что эти слова говорят о поведении.

**5. Релаксация «Тяжесть и легкость»**

1. Участников просят лечь, расслабиться, закрыть глаза и в течение 3 — 4 минут представлять, что сила тяжести уменьшается, их тело весит все меньше, и, наконец, они оказываются почти в состоянии невесомости. Потом они представляют, что сила тяжести вернулась, начались перегрузки и их прижимает к земле тяжесть в два раза большая, чем их собственный вес (2 — 3 минуты). Но вот перегрузки прекращаются, им опять становится легко. Сила тяжести становится немножко меньше, чем она была до начала упражнения (1 — 2 минуты). Потом участников просят открыть глаза и сохранить в своем теле ощущение легкости, полученное в этом упражнении.

2. Участники садятся на удобные стулья или в кресла, закрывают глаза, расслабляются и вытягивают руки перед собой. Их просят представить, что одна рука стала тяжелее («к ней привязана гиря, тянущая ее к земле»), а вторая легче («к ней

привязан воздушный шарик, поднимающий ее вверх»). Этот образ нужно удерживать в сознании 2 — 3 минуты.

Потом участников просят открыть глаза, посмотреть на свои руки и отметить, изменилось ли их положение. Как правило, у большинства участников та рука, которую они представляли нагруженной, и действительно оказывается расположенной ниже другой.

#### **6. Рефлексия «Плюс/минус/интересно»**

«П» - информация, которая, с точки зрения обучающегося носит позитивный характер; факты, которые могут отвечать на вопрос «Что в этом хорошего?»;

«М» - негативный характер, информация, которая отвечает на вопрос «Что в этом плохого?», или осталось непонятным;

«И» - наиболее интересные и спорные факты или все то, о чем хотелось бы узнать подробнее.

#### **Занятие 16 «Где найти уверенность в себе?»**

**Цель:** формировать уверенность в своих силах посредством позитивной установки.

**Материалы:** цветные и простые карандаши, листы А4.

##### **1. Разминка «Напряжение и расслабление».**

**Психолог.** Порой мы пребываем в излишнем, ненужном напряжении, от которого не знаем, как избавиться. Наши мышцы при этом тоже сокращаются, они напряжены, возникают так называемые зажимы. То же самое бывает и после интенсивной физической работы. Один из простых и эффективных способов добиться расслабления мышцы – это на несколько секунд произвольно напрячь ее, а потом «скинуть» это напряжение.

Например, можно выполнять такие упражнения: Согнуть пальцы в кулак и удерживать максимальное напряжение. Согнуть руки перед собой, сжать кулаки и максимально напрячь бицепсы. Согнуть руки перед грудью, развести локти в стороны, отвести их максимально назад, зафиксировать это положение, напрягая мышцы плечевого пояса и спины. Стоя ноги врозь, напрячь мышцы ног и спины. Произвольные мышечные напряжения можно выполнять из любых исходных положений, соблюдая общее правило: удержание максимального напряжения в течение 15 — 20 секунд, с последующим расслаблением.

**2. Упражнение - графическая беседа «Круг воли».** Данная методика направлена на уточнение и расширение представлений подростков о волевом компоненте образа «Я», на актуализацию интереса к волевой сфере личности она дает возможность соединить недифференцированные, до конца не осознанные переживания с их предметами. Беседа

позволяет проговорить те смыслы, которые ребенок вкладывает в понятия воля, сила воли, волевые качества, и получить информацию о волевой сфере данного подростка.

Работа по этой методике заключается в беседе психолога с подростком по его изображению.

**Психолог.** Нарисуй круг. Это круг твоей воли. Полный круг – это 100%. Закрась на нем сектор, который покажет, сколько, как ты считаешь, у тебя силы воли.

Ребенок может закрасить весь круг или какую-либо часть. Далее, рассматриваем признаки волевых качеств. Понимание того, как проявляются целеустремленность, решительность, настойчивость, выдержка, дисциплинированность, смелость, инициативность, и каковы их признаки позволяют ребенку оценить их у себя.

**Психолог.** К перечисленным волевым качествам подбери подходящий, по твоему мнению, цвет и этим цветным карандашом нарисуй круг. У тебя получится 8 кругов, соответствующих перечисленным волевым качествам. В каждом круге закрась ту часть, тот сектор, который соответствует, на твой взгляд, степени выраженности этого качества у тебя.

Проранжируй круги волевых качеств по степени закрашенности секторов – от наибольшего к наименьшему.

Затем, обсуждаем, насколько представления ребенка о своих волевых качествах соответствует полученным данным, какие, по его мнению, качества развиты в достаточной степени, а над развитием каких качеств ему необходимо поработать.

Анализируя закрашенные части кругов, обсуждаем: действительно ли волевые качества ребенка имеют такую высокую или низкую степень выраженности.

Такая беседа направлена на выработку адекватных представлений ребенка о своих волевых качествах. Следует отметить, то в данном упражнении не анализируется выбор ребенком цвета для закрашивания.

### **3. Упражнение «Объявление о знакомстве»**

Психологический смысл упражнения. Получение опыта самопрезентации. Анализ и обсуждение в аудитории своих достоинств и недостатков. Развитие навыка с достоинством принимать критические замечания.

**Инструкция.** Вспомните сказку про крокодила Гену и Чебурашку, про то, как крокодил искал себе друзей. Он написал объявление о знакомстве, где рассказал о себе, самопрезентовался примерно так: «Молодой воспитанный крокодил ищет себе друзей». Составьте текст объявления для поиска друга, в котором нужно прежде всего указать свои основные достоинства. Не стоит уделять слишком много внимания своим физическим данным. Обратите внимание на характер, привычки, особенности общения с людьми и

отношение к ним. Опишите свои любимые занятия, которыми вы можете заинтересовать другого человека. Пишем о себе, а не о своем богатстве. Главное условие - презентовать свою привлекательность, в первую очередь - внутреннюю (3-5 предложений.).

**Обсуждение:**

Было ли кому-нибудь трудно? Почему? Сложно ли описывать свои достоинства?

**4. Упражнение «Влияние установок».**

Психологический смысл упражнения. Приобретение опыта убеждения окружающих в правильности своих мыслей, задумок, и преодоление установок по отношению к себе.

**Инструкция.** Нескольким участникам на голову надеваются бумажные ободки с надписями установок: заискивайте передо мной; не разговаривайте со мной; ругайте меня; унижайте меня; хвалите меня; уважайте меня. В течение 3-5 минут участники беседуют между собой, обсуждая любую тему, при этом соблюдая указанные установки. Остальные участники наблюдают.

**Обсуждение:**

- Что вам помогло определить суть отношения-установки к себе?
- Как вам, участникам, удалось преодолеть негативные последствия установок?
- Какие способы и действия в общении были использованы и на что они были направлены?

**5. Вспоминание и повторение предыдущих упражнений на релаксацию (по выбору обучающихся).**

**Занятие 17 «Как не зависеть от мнения других?»**

**Цель:** Совершенствовать навык отказа от деструктивных предложений.

**1. Разминка;**

**2. Упражнение «Соглашаюсь - не соглашаюсь»**

**Цель:** Достижение эмоциональной разрядки.

**Содержание:** Выбирается первый водящий. Его задача – высказывать любое утверждение, пусть даже абсурдное и указать, кто будет отвечать по своему выбору. Отвечающий должен без раздумий согласиться или не согласиться с утверждением. Если его ответ не совпадает с реальностью, он становится водящим.

Заметки для ведущего: Игра должна проводиться очень динамично, будет больше ошибок и быстрее будут сменяться водящие.

**3. Упражнение «Принимать решение»**

**Цель:** развивать навыки ответственного поведения в ситуациях выбора.

Психолог предлагает участникам разбиться на две команды.

### Задание

Первой команде: придумать и записать как можно больше аргументов в пользу постоянного пребывания за компьютерными играми и забрасывания остальных сфер жизни;

Второй команде: придумать и записать как можно больше аргументов для отказа от этого предложения.

Ведущий описывает ситуацию: Егору 15 лет и он уже три года является активным пользователем онлайн-игр, а также любит и обычные компьютерные игры. Раньше он занимался каратэ, а также ходил в музыкальную школу, и по его словам, очень любил играть на гитаре. Теперь он проводит время только за играми. Подруга с каратэ очень расстроена, что больше не видится с Егором, они только иногда переписываются. Друг из музыкальной школы также хочет вернуть былое общение. Оба считают, что Егору нужно возобновить занятие спортом и музыкой, это лучше влияет на саморазвитие.

В течение 10 минут команды придумывают аргументы. После чего каждая команда выбирает добровольцев. Представитель первой команды будет играть роль Егора. Представители второй команды будут играть роли девушки с каратэ и друга с музыкальной школы, которые хотят возобновить общение. Добровольцы садятся в центр круга и обсуждают ситуацию, приводя аргументы, выработанные на первом этапе. Их беседа продолжается не более 10 минут.

### Обсуждение

Возможна ли в жизни ситуация, которую вы только что видели?

Если бы это происходило на самом деле, чем закончился бы этот разговор?

Это как-то повлияло бы на дальнейшее отношение Егора к увлечениям?

Какие еще проблемы, связанные с зависимостью от компьютерных игр возникают у молодых людей?

### **4.Упражнение «Я выбираю»;**

*Методика проведения:* доброволец сидит на «горячем» стуле в центре круга, ведущий - напротив него. Он предлагает добровольцу закрыть глаза и следовать его инструкции: *«Сейчас я произнесу незаконченные предложения. Ты должен повторить его и закончить, то есть довести до точки. После этого я дам следующее незаконченное предложение. Ты поступишь так же: повторишь и доведешь до точки. Старайся по возможности ничего не менять в той части предложения, которую произношу я. Готов?»*

Начальные незаконченные предложения:

1. Моя семья общается со мной, как... \_\_\_\_\_
2. Я хочу общаться с одноклассниками, но... \_\_\_\_\_
3. Я хочу заниматься... \_\_\_\_\_
4. В реализации моих способностей мне мешает ...  
\_\_\_\_\_
5. Моей самой большой ошибкой было... \_\_\_\_\_
6. Если бы у меня была возможность, я бы  
... \_\_\_\_\_
7. Будущее кажется мне... \_\_\_\_\_
8. Сделал бы все, чтобы забыть... \_\_\_\_\_
9. Раньше я... \_\_\_\_\_
10. Думаю, что я достаточно способен... \_\_\_\_\_

### **5. Релаксация «Тяжесть и легкость»**

1. Участников просят лечь, расслабиться, закрыть глаза и в течение 3 — 4 минут представлять, что сила тяжести уменьшается, их тело весит все меньше, и, наконец, они оказываются почти в состоянии невесомости. Потом они представляют, что сила тяжести вернулась, начались перегрузки и их прижимает к земле тяжесть в два раза большая, чем их собственный вес (2 — 3 минуты). Но вот перегрузки прекращаются, им опять становится легко. Сила тяжести становится немножко меньше, чем она была до начала упражнения (1 — 2 минуты). Потом участников просят открыть глаза и сохранить в своем теле ощущение легкости, полученное в этом упражнении.

2. Участники садятся на удобные стулья или в кресла, закрывают глаза, расслабляются и вытягивают руки перед собой. Их просят представить, что одна рука стала тяжелее («к ней привязана гиря, тянущая ее к земле»), а вторая легче («к ней привязан воздушный шарик, поднимающий ее вверх»). Этот образ нужно удерживать в сознании 2 — 3 минуты.

Потом участников просят открыть глаза, посмотреть на свои руки и отметить, изменилось ли их положение. Как правило, у большинства участников та рука, которую они представляли нагруженной, и действительно оказывается расположенной ниже другой.

### **6. Рефлексия «Плюс/минус/интересно».**

#### **Занятие 18 «Чему мы научились?»**

**Цель:** обобщить опыт, повторить способы преодоления зависимого поведения, выражения своего мнения.

**Материалы:** 4 листа ватмана, 4 набора фломастеров, скотч, карточки может быть\да\нет.

**1. Разминка.** Все встают в ряд. Тот, кто стоит первым, начинает показывать какое-либо необычное движение, продвигаясь по кругу. Все остальные в точности повторяют

движение, продвигаясь по кругу за этим человеком, который должен встать в конец ряда. Затем движение показывает тот, кто оказался во главе ряда.

## **2. Упражнение «Игры: плохие или хорошие?»**

Давайте подумаем, есть ли у компьютерных игр положительные стороны? Отрицательные? Какие? Таким образом, происходит конкретизация способа погружения в виртуальную реальность, а именно, использования компьютерных игр.

Обучающиеся в тех же микрогруппах продумывают ответы и представляют перед другими, идет **обсуждение**. Приблизительный итог:

### **Положительные стороны компьютерных игр**

1. логические и обучающие игры; учат детей счету, иностранному алфавиту;
2. интересное развлечение и способ занять свое свободное время;
3. возможность стать главным героем игрового пространства, что нереализуемо в обычном мире;
4. общение с другими игроками (в многопользовательских играх). Более половины заядлых игроков говорят о том, что именно возможность «живого» общения больше всего привлекает и удерживает их в игре;
5. познавательность. Можно побродить, скажем, по Древнему Египту или поучаствовать в восстании Спартака.

### **Отрицательные стороны компьютерных игр**

1. вырабатывается привычка уходить от проблем в «виртуал», что негативно сказывается на умении решать свои проблемы вообще;
2. отрицательно сказываются на физическом здоровье, так как игровой процесс построен в первую очередь на эмоциональности и сам по себе не требует от игрока физической активности. Особенно страдает зрение;
3. отрицательно отражаются на нервной системе и психике, утомляемых постоянными перегрузками, вызванными многочасовым сидением за монитором. Игромены стараются проводить максимум из доступного времени за компьютером, часто жертвуя сном ради игры; большинство игроков в жизни замкнутые, не общительные люди, отвыкшие (либо не научившиеся) общаться напрямую без помощи компьютера;
4. после яркой, насыщенной событиями игры сложно переключатся на реальный мир, с его повседневными рутинными заботами.

## **3. Упражнение «Приложить усилия»**

Участники делятся на малые группы. Психолог говорит: «В любом событии можно найти и отрицательные и положительные стороны одновременно. Перед этим мы



говорили, что зависимости – это плохо. А что может быть хорошего в зависимостях? От чего, кроме деструктивных привычек (курение, алкоголь, киберзависимость) можно получить удовольствие? Назовите как можно больше вариантов замены деструктивных зависимостей». Свои ответы на вопросы группы записывают на лист ватмана.

### Обсуждение

Участники малых групп садятся в круг. Готовые работы развешиваются на стене, и представитель от каждой группы делает сообщение. Вопросы: «Как работало в малой группе? Кто был лидером? Какие сходства и различия можно отметить в каждом из вариантов? Можем ли мы составить один общий вариант?»

Результаты работы оформляются по одному из вариантов:

1. Выделив фломастерами по несколько пунктов из каждого варианта;
2. Оформив общий плакат, с включением в него по несколько пунктов из каждого варианта.

Тренер благодарит всех участников, каждую малую группу за хорошо сделанную работу и еще раз проговаривает главные моменты.

### **Домашнее задание «А ну-ка продержись!»**

Ведущие предлагают участникам отказаться от компьютерных игр на как можно больший период времени: «Все вы любите компьютерные игры, и играете каждый день. Способны ли вы не делать этого хотя бы несколько часов? Дней? Недель? Хватает ли у вас силы воли изменить свое поведение?»

### **Совет участникам**

При выполнении задания желательно заручиться поддержкой близких, чтобы они помогли следить за выполнением этого задания.

### **4. Упражнение Джеффа**

Упражнение Джеффа проводится на большую аудиторию. Участвуя в упражнении, ребята учатся свободно высказываться, отвечать на вопросы, защищать свое мнение. Упражнение помогает лучше понять мир, свой коллектив. Ребята учатся уважать мнение других. Упражнение проводится в два этапа: первый - ответы на вопросы, второй - анализ происходящего.

Подготовка: Для ведения упражнения необходимы двое ведущих. Готовятся три плаката с надписями: "ДА", "МОЖЕТ БЫТЬ", "НЕТ". После заданного вопроса все участники переходят под тот плакат, который соответствует их ответу. Ведущий спрашивает, кто хотел бы ответить, почему он встал именно под этот плакат. Желающий поднимает руку. Ведущий кидает ему мяч. Тот, у кого в руках мяч право на ответ.

Запрет: участники упражнения не имеют права на кого-либо нападать, критиковать, спорить. Они высказывают только свое мнение.

1. Я считаю, что недостатки людей так же естественны, как дождь, и
2. потому отношусь к ним терпимо.
3. Не люблю посещать музеи, так как считаю, что все они одинаковы.
4. Не люблю вести светские беседы.
5. Во всех своих неприятностях прежде всего виню себя.
6. Никогда не скучаю, даже если пребываю в одиночестве.
7. Во всех делах во главу угла ставлю принцип: "Не нарушай естественный
8. ход событий".
9. Считаю, что если человек не может сделать так, чтобы ему было хорошо
10. сейчас, то ему никогда не будет хорошо.
11. Я верю в судьбу.
12. Считаете ли вы, что общество теряет моральный устой?
13. Считаете ли вы, что цель оправдывает средства?
14. Для меня качество важнее, чем количество.
15. Лучше быть умным, чем богатым.
16. Все ли можно купить за деньги?
17. Смогли бы вы помочь другим в ущерб себе?
18. Есть ли у вас самолюбие?
19. Трудно ли вас вывести из себя откровенным хамством?
20. Знаете ли вы себя полностью?
21. Считаете ли вы себя умным?
22. Считаете ли вы, что глупо здоровому человеку думать о смерти?
23. Считаете ли вы, что в большинстве случаев вы правы?
24. Я знаю, для чего я живу.

**Вопросы к анализу:**

1. Было ли тебе интересно, если да, то почему?
  2. Как ты думаешь, какую цель преследовали заданные вопросы?
  3. Были ли вопросы, над которыми ты раньше не задумывался?
  4. Были ли вопросы, над которыми тебе хотелось бы подумать или поговорить
- подольше?
5. Что чувствовали к тем, кто давал ответ противоположный вашему?
  6. Менялось ли при этом ваше мнение?
  7. Помогли ли эти вопросы узнать друг друга больше?

8. Открыли ли вы что-нибудь новое для себя и в себе?

**5. Рефлексия «ЗХУ»**